"YENİ YÜZYILIN KUANTUM ŞİFA ÖĞRETİSİ"

ÇAKRA Tabloları ve Afirmasyonlar ve NEOTİK Bilim İlaveli

~ HEPSİ BU ESERDE ~

ŞİFA REHBERİ: "KUANTUM İYİLEŞME KİTABI"

MURAT UKRAY

AYHAN AYDIN

e-Kitap Projesi e-PUB

The Secret'in Sırrı "Çekim Yasası" mıydı?

Çekim yasası kuralı şudur:

Ne istiyorsan onu çekemezsin,

neysen onu çekersin.

ŞİFA REHBERİ:
"KUANTUM İYİLEŞME KİTABI"

"YENİ YÜZYILIN KUANTUM ŞİFA ÖĞRETİSİ"

By

e-KİTAP PROJESİ

* * * * *

Published By:

e-KİTAP PROJESİ

Copyright, 2013 by e-Kitap Projesi

ISBN: 978-1-4715-7463-1

İstanbul, 2013

License Notes

This e-book is licensed for your personal enjoyment only. This e-book may not be re-sold or given away to other people. If you would like to share this book with another person, please purchase an additional copy for each person you share it with. If you're reading this book and did not purchase it, or it was not purchased for your use only, then you should return to EKİTAPROJESİ.com and purchase your own copy. Thank you for respecting the author's work.

*** * * * ***

-QUANTUM MECHANICS & SELF IMPROVEMENT LITERATURE BOOK-

[KUANTUM MEKANİĞİ & KİŞİSEL GELİŞİM KİTABI]

Yazarı (Author): ANONİM (KİŞİSEL GELİŞİM KİTAPLARI SERİSİ)

Sayfa Düzeni ve Grafik Tasarım: (e-Kitap Projesi)

Kapak Tasarımı: E-KİTAP PROJESİ

Kapak İmage: "*Portrait of Quantum Haeling Hands: "Kuantum iyileştirici şifa elleri resmi*"

E-Baskı ve yayına hazırlama (Publisher): ekitaprojesi.com

İstanbul – Ağustos, 2013

ISBN: 978-1-4810-7463-1

İletişim ve İsteme Adresi:

www.ekitaprojesi.com

© Copyright: Bu e-çalışmanın tüm yayın hakları e-kitap projesine aittir. Tanıtım alıntıları dışında izinsiz çoğaltılması yasalarımıza göre suç sayılmaktadır. Böyle bir harekete kalkışmak yerine, bize sorarsanız uygar ve paylaşımcı dünya adına seviniriz..

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ (Kitap Hakkında)

ÖNSÖZ (Yazarlar Hakkında)

GİRİŞ

BİRİNCİ BÖLÜM:

KUANTUM DÜNYASINA KISA BİR BAKIŞ

İKİNCİ BÖLÜM:

KUANTUM VE RUHSAL ŞİFA NEDİR? ENERJİ ALANLARI İLE ARALARINDAKİ İLİŞKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM:

İNSANIN GİZLİ ANATOMİSİ VE ŞAKRALAR

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM:

HASTAYIM DİYE ÜZÜLMEYİN: HASTALIK YARARLIDIR

BEŞİNCİ BÖLÜM:

İNSANIN İÇ (ÖZ/TÖZ) ENERJİ ALANINA GİRİŞ

ALTINCI BÖLÜM:

İNSANIN AURA VE ENERJİ ALANI NEDİR?

YEDİNCİ BÖLÜM:

AURADAKİ ENERJİ MERKEZLERİ (ŞAKRALAR)

SEKİZİNCİ BÖLÜM:

KARMA, KADER VE ÖZGÜR İRADE KAVRAMLARI NEDİR?

DOKUZUNCU BÖLÜM:

DUYGUSAL ZEKA (EQ) VE DUYGUSAL ŞİFA İLİŞKİSİ, SEVGİ YANITI VE ZARARLI DÜŞÜNCELERİ DÖNÜŞTÜRMENİN 10 TEMEL YOLU

ONUNCU BÖLÜM:

BİR SEVGİ YANITI (The Love Response)

ONBİRİNCİ BÖLÜM:

ZARARLI DÜŞÜNCELERİ DÖNÜŞTÜRMENİN 10 TEMEL YOLU

ONİKİNCİ BÖLÜM:

İSLAMİ AÇIDAN KUANTUM DÜŞÜNCESİ

ONÜÇÜNCÜ BÖLÜM:

İMGELEMENİN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ

ONDÖRDÜNCÜ BÖLÜM:

SON: ÇEKİM YASALARI VE DİĞER DÖNÜŞTÜRÜCÜ YASALAR

EK BÖLÜM-I:

KUANTUM AFİRMASYONLAR

EK BÖLÜM-II:

ÇAKRA TABLOLARI (CHAKRA CHARTS) VE VÜCUT SİSTEMLERİ (ŞAKRA) GRAFİKLERİ

* * * * * * * * * * * * *

ÖNSÖZ (KİTAP HAKKINDA)

Pisagor, şifa sanatının en kutsal sanat olduğunu söylemiştir. Şifa en kutsal sanatsa, o halde bedenle olduğu kadar ruhla da ilgilenmelidir; çünkü hiçbir varlık, en önemli parçası hasta olduğu sürece sağlıklı olamaz.

Tyana'lı Apolionius

Bu önemli çalışmada, Kuantum İyileşme, deyince şunu anlıyoruz, kuantum fiziği esaslarına ve Modern bilime göre iyileşme tıbbi kuralları ile alternative Tıp, yani Şifacılık öğretisini birleştiren bu kitap, çeşitli hasta vaklarını ve Hastalıklara ilişkin vücuttaki ruhsal süredurumlara kuantum mekaniğinin modelleriyle yaklaşım sağlayarak, grafiksel detaylı anlatımını kullanarak, okura sağlıklı ve net bir yeni çağın şifacı bilgisini kadim öğretileri kuantum mekaniğiyle harmanlayarak aktarmaktadır. Buna göre, bu çalışmanın amacı, zihin-beden-ruh bütünlügünü sağlamaya deniyor ve mutlu olmanın tek şartının, çalışma boyunca, bu üçünün birliğinden geçtiğine inanılıyor. Buradaki "iyileşme"den

kasıt ise, Zihin-Beden-Ruh koordinasyonu kastedilmiştir, yani tüm bir zihinsel bedensel ve ruhsal çakra alanlarının tam bir şifası konu edilmiştir..

Hastalıklara karşı bağışıklık sisteminin etkileri muhakkak ki, çağımızda artık yadsınamaz bir gerçektir. Fakat ne var ki, buradaki esas amaç, hastalıkları iyileştirmekten ziyade, hasta olmamanın yollarını aramaktır bu esere göre. (Daha da doğrusu "sağlıklı ol"ma ve "sağlıklı kal"ma halini ve sürekliliğini yakalamak ve bu sürekliligi hayat boyu sağlamanın yöntemi araştırılıyor ve analiz ediliyor..)

Buradaki "hastalık" terimi, tıbbi referanstan çok; yokluk, yalnızlık, işsizlik, başarısızlık, mutsuzluk, kendini boşlukta hissetme ve değersizlik gibi duygulara refere edilmektedir. Buna göre, İnsan sadece tıbbi hasta olmaz, fakir bir insan da hastadır, yalnız bir insan da! Kanser nasıl bir hastalıksa; cimrilik, kabalık, güvensizlik, korku, endişe ve nefret de o oranda hastalıktır..

Sağlıklı bir insan tanımını şöyle yapıyoruz hep genellikle: Kazancında ve kahkahasında bolluk-bereket içinde, bağımsız, güçlü, ilişkilerinde mutlu, sevgiyi her daim yaşayan ve etrafındakilerle paylaşan, güven içinde, sağlıklı ve güzel kalabilmek...

İşte, bu kitabın da yegane yazılma hedefi ve amacı da bunu sürekli olarak okura kazandıracak bilginin anahtarını vermektir. Yani, bir anlamda yıllardır kişisel gelişim alanında, sıkça yapılan yanlış uygulamalar sonucunda, benzer çalışmaların yaptığı balık vermeyi öğretmek yerine, okura balığı nasıl tutacağını öğretmeyi hedeflemektedir..

* * * * * * * * * * * * *

10 Ağustos 2013, e-KİTAP PROJESİ

ÖNSÖZ (YAZARLAR HAKKINDA)

YAZARLAR:

MURAT UKRAY [BİRLEŞİK ALAN & KUANTUM MEKANİĞİ KURAMCISI]

Üniversite (Y. Lisans) YILDIZ TEKNİK Üniversitesi - 2000 ELEKTRONİK MÜH.

Yetkinlikler:

Aynı zamanda bir yazar olan ve yaklaşık genel araştırma konuları ile fizikle ve birleşik alan kramı ile ilgili 2006'dan beri kaleme aldığı yaklaşık 12 eseri bulunan Murat UKRAY, yine bunları kendi kurmuş olduğu çeşitli web siteleri üzerinden, kitaplarını sadece dijital elektronik ortamda, hem düzenli olarak yılda yazmış veya yayınlamış olduğu diğer eserleri de yayın hayatına e-KİTAP ve POD (Print on Demand -talebe göre yayıncılık-) sistemine göre yayın hayatına geçirerek okurlarına sunmayı ilke olarak edinirken; diğer yandan da, projenin SOSYAL yönü olan doğayı korumak amaçlı başlattığı "e-KİTAP PROJESİ" isimli yayıncılık sistemiyle KİTABINI KLASİK SİSTEMLE YAYINLAYAMAYAN "AMATÖR YAZARLAR" için, elektronik ortamda kitap yayıncılığı ile kitaplarını bu sistemle yayınlatmak isteyen PROFESYONEL yayıncılar ve yazarlar için de hemen hemen her çeşit kitabın (MAKALE, AKADEMİK DERS KİTABI, ŞİİR, ROMAN, HİKAYE, DENEME, GÜNLÜK TASLAK) elektronik ortamda yayıncılığının önünü açan e-YAYINCILIĞA 2010 yılı başlarından beri başlamıştır ve halen daha ilgili projeleri yürütmektedir..

Aynı zamanda YAZAR KOÇLUĞU ve KUANTUM & BİRLEŞİK ANA KURAMI doğrultusunda, kişisel gelişim uzmanlığı konularında da faaliyet göstermektedir..

Çalışma alanları:

Köşe yazarlığı yapmak, Profesyonel yazarlık (12 yıldır), Blog yazarlığı, web sitesi kurulumu, PHP Programlama, elektronik ticaret sistemleri, Sanal kütüphane uygulamaları, e-Kitap Uygulamaları ve Yazılımları, Kişisel gelişim, Kuantum mekaniği ve Birleşik Alan teorisi ile ilgili Kuramsal ve Uygulama çalışmaları..

AYHAN AYDIN [KUANTUM ŞİFACISI VE TERAPİSTİ]

Üniversite (Lisans) İSTANBUL Üniversitesi - 1992 MATEMATİK

Danışmanlık faaliyetleri:

Resmi yazıların alınması, katolog hazırlanması, basılması, gönderilmesi, sponsor bulunması, organizasyonun yapılması ve üst düzey firmaların CEO'ları ile görüşmenin ve toplantının sağlanması. 2005 - 01.2006 LÖSEV ANKARA'da Tanıtım ve Halkla İlişkiler Sorumlusu olarak görev yaptı. Burada, LÖSEV'i Burokrasiye tanıtmak, Proje geliştirmek ve uygulamak,yazışmaları yürütmek, Reklam ve Sponsor bulmak, Motive edici Organizasyonlar düzenlemek,... v.s.

2002 ila 2005 yılları arasında, BÜYÜK KOLEJ ANKARA'da Halkla İlişkiler Sorumlusu olarak bir süre devam etti. Okulun tanıtımını yapmak, seminerler düzenlemek, yönetim kurulunun günlük programını düzenlemek, resmi yazışmaları yürütmek, okula alınacak ürünleri kaliteli ve uygun fiyata almak, ...v.s.

1999 ila 2000 arasında ise, ticari alanda danışmanlık faaliyetleri yürüterek, TEPE HOME GENEL MÜDÜRLÜĞÜ ANKARA'da Lojistik Planlama Eleman Planlama bölümünde genel müdürlük yaptı. Burada, Müşteri sorunları ile de ilgilendi ve Aynı zamanda en uygun ürünleri seçip Ege bölge sorumluluğunu üstlendi.

Yetkinlikler & Sertifikalar ve Özel Eğitim bilgileri ve Çalışma Alanları:

GENEL PSİKOLOJİ
KİŞİSEL GELİŞİM DÜNYASI
TEMEL PSİKOLOJİ
KİŞİSEL GELİŞİM DÜNYASI
BEDEN DİLİ
KİŞİSEL GELİŞİM DÜNYASI
HIZLI OKUMA
KİŞİSEL GELİŞİM DÜNYASI
HAFIZA TEKNİKLERİ
KİŞİSEL GELİŞİM DÜNYASI
SPİKERLİK SUNUCULUK KURS BİTİRME BELGESİ
ÖZEL BAŞKENT ANLATIM İLETİŞİM KURSU

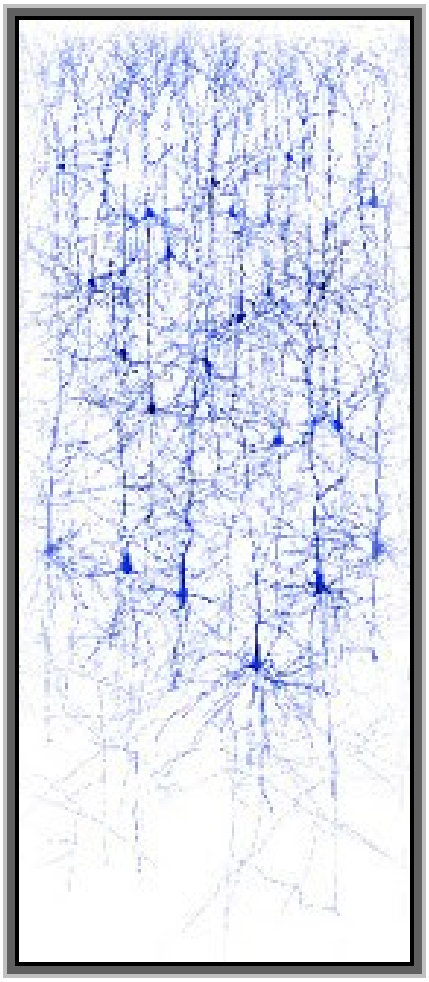
Burslar/Ödüller/Başarılar/Projeler:

Büyük Kolej den Başarı Belgesi
e-Kitap Projesi Danışmanlık ve iletişim & Tanıtım ve Yazar Koçluğu hizmetleri

Hobileri: Köşe yazarlığı yapmak, resim yapmak, kitap okumak, yüzmek, fitness, plates, yoga, shapen...

GİRİŞ

Kuantum Fiziği ve Sinir & Ruh Bilimleri



Resim: Birbirine eklenmiş milyonlarca nöron, tahimini güç bir iletim ağı şebekesi oluşturur ve bu ağ saniyenin milyarda biri gibi kısa sürelerde kuantum düzeyinde bilgi aktarımı sağlayan olağanüstü bir ışıksal iletim hattı oluşturarak, bize kuantum evreninin ilk kapısının zihin ve beyin olduğunu işaret ediyor..

Yandaki şekil: Karma felsefesinde de bulunan evredeki zıtların içiçe geçmiş temsili resmi, Ying-Yang sembolü de benzer bir dualite (ikili) ağ oluşturarak evrendeki herşeyin zıt kutuplar halinde içiçe geçmiş olduğunu anlatır..

Yeni bilimlerin ışığında en eski soruların cevaplarını aramak…

İnsan sinir sistemi, evrende insanoğlunun bildiği en karmaşık maddesel yapılanmadır. Evreni algılayan, daha doğrusu, evrenin tanık olduğu tüm olay ve bileşenlerini beyninin zihinsel dehlizlerinde kurgulayan insanın yaşadığı evreni tam olarak anlayabilmesi, bizzat kendi zihnini anlayamadan mümkün olmayacak gibi gözüküyor. Evreni gözleyen, deneyler yapan, ipuçlarını birleştirerek sonuçlar türeten, kendi varoluşunun anlamı üzerinde nesillerdir kafa yoran ve insanı insan yapan bu zihin, belki de karşısındaki en çetin sorunla yüzyüze şu anda: Kendi kendinin gerçek mahiyetini anlayabilmek…

Bu mümkün müdür bilinmez; fakat mümkün olmasa bile, bu yönde atılan her adım, her yeni anlayış parçacığı insanoğlunun kendisi ve içinde yaşadığı evrenle olan diyaloguna büyük bir katkı sağladı ve sağlamaya devam ediyor. Bildiklerimizden çok fazla bilmediklerimiz, doğrularımızdan çok fazla yanlışlarımız var. Fakat gerçekten bilme arzusu ve merakıyla yola devam ettikçe, bize sunulan bu muhteşem evrenin gerçek anlamını çözme yolculuğu hepimize açık. Belki bir çoğumuz bu yolculukta istediğimiz yanıtları alamadan bu hayata veda edeceğiz. Fakat olsun, bu kutsal yolda birkaç adım da olsa yürüyebilmiş olmak, onur olarak bize yeter…

Beyin ve zihin, bilimin halen tartışmasız en büyük gizemidir. Bilinç, benlik algısı, hafıza, düşünce, irade, duygular ve daha bir çok zihinsel/ruhsal süreç, yüzyıllardır üzerinde nesillerin düşünmüş olmasına ve son yüz yıldır geçirdiğimiz büyük teknolojik evrime rağmen hala cevapsız sorular listesinin en başlarında yer alan konular. Elbette bu konularla bağlantılı olarak "paranormal" (normal ötesi) olarak sınıflandırılan duru-görü, telekinezi (zihin gücüyle cisimleri hareket ettirme), telepati (uzaktan zihinsel haberleşme), rüyaların anlamı ve toplu bilinç-altı gibi bir çok konu da yine halen "büyük bilinmezler"imizin arasındaki yerlerini koruyorlar. Hakkında ne kadar yazıp çizersek çizelim, hastalıklarına karşı ne kadar ilaç ve tedavi üretirsek üretelim, kafamızın içinde olup bitenlerin aslına-esasına dair söyleyebileceğimiz nihai sözler halen eksik. Modern bilimin, zihni ifraz eden bir organ olarak kabul ettiği beyin ve sinir sistemi hakkında bilgilerimiz halen çok yetersiz. Evet, adeta tüm beynin haritası elimizde; bir işi yaparken, bir şeyler düşünürken yahut belli duyusal uyaranlara yanıt verirken beynimizin hangi bölgelerinin ne oranda çalıştıklarına dair bilgimiz hızla büyüyor. Fakat hem tüm bunları birleştirecek bir kavramsal çatı, hem de en küçük düzeyde bu işleyişi açıklayabileceğimiz bir mekanizmalar bütünü henüz elimizde yok. Adeta kör karanlıkta yolunu bulmaya çalışan biçarelere benziyoruz bazen. Elimizi binlerce şeye dokunuyor fakat göremediğimiz için bunların gerçekliğini tam olarak kavrayamıyor gibiyiz.

Fizik bilimi, etrafımızdaki her şeyi anlama ve çalışma prensiplerini çözme konusunda bize en temel bilgileri sağlayan, tüm bilimlerin "atası" sayılabilecek olan bilimdir. Fakat bütün bilim dallarında olduğu gibi, belki hepsinden daha çok, bilim dediğimiz insan faaliyetinin sınırlılıklarından ve yanılgılarından da muzdariptir. Bu yüzden, yüzyıllardır süren yaşadığımız bu evreni anlamlandırma çabaları boyunca fizik bilimi de çok kez gbüyük dönüşümlerden, büyük paradigma (anlayış çerçevesi) değişikliklerinden geçti. Etrafımıza daha kesin gözlerle (daha yetkin ve hassas ölçüm araçlarıyla) baktıkça, daha önceden bildiklerimizin biraz eksik, biraz yanlış olduğunu gördük. Newton, Aristo'nun hareketle ilgili düşüncelerini kökten değiştiren meşhur hareket yasları ile fizikte yankıları bu güne ulaşan ilk büyük devrimi yaptı. Ondan yüzyıllar sonra, Einstein'in büyük dehasıyla keşfettiği görecelik (relativite) ve kütleçekim kuramları, gerçekliğin yepyeni bir resmini koydu önümüze.

Einstein sonrasında ise kuantum fiziği atom altı alemlerin tecrübelerimizle hiç de uyumlu olmayan çılgın dünyası ile tanıştırdı bizleri. Hemen ardından ise sicim ve süpersicim kuramları gibi, algı sınırlarımıza iyice meydan okuyan yeni öneriler, yeni anlayışlar girdi bilimsel düşüncemize. Daha neredeyse dün her şeyin saat gibi işlediği ve rastlantılara yer olmayan bir evren içinde yaşadığına inanan insanoğlu, bu gün kendisini adeta çok boyutlu, kaotik, istatistiksel ihtimallerin belirlediği bir hengame içinde buluverdi!

Kadim uygarlıklar boyunca bilinen ve günümüzde yeni yeni çözümlenmeye başlayan Kuantum mekaniğinden Ruhsal şifaya uzanan gizemli yol..

Zamansal sıklıkları gün geçtikçe artan bu devrimlerin bize söylediği en önemli şey, bilimin halen nihai gerçekliğe dokunmaktan çok uzak olduğu gerçeği olsa gerek. Bu gerçek bir yanda dururken, bilimin bizlere sağladığı bilgilerin bizleri belli bir derece de olsa "gerçekliğin aslına" yaklaştırmaya başladığını da söyleyebiliriz sanıyorum. Zira ard arda geçirdiğimiz bu büyük anlayış dönüşümleri, evreni algılama konusundaki hatalarımızı ve yetersizliklerimizi yüzümüze acımasızca vuruken, bizleri haddimizi bilme ve bıkıp usanmadan gerçeğin peşinde koşma yönünde de cesaretlendiriyor. En önemli avantajımız, yeni kuramların ve düşüncelerin eskileri tamamen ortadan kaldırmayı gerektirmemesi; sadece eksiklerimizi daha hassas kuram ve yöntemlerle gideriyoruz ki bu da büyük oranda doğru yolda olduğumuzun bir göstergesi. Einstein'ın dediği gibi, bu kadar karmaşık bir evrenin insan tarafından anlaşılabiliyor olması yeterince şaşırtıcı iken, yaşadığımız her bilimsel devrim, bize yeni bir takım içgörüler kazandırıyor. Fakat tam da burada, bilimin bulduğu cevapları nihai cevaplar olarak benimseme kolaycılığına karşı uyanık olmamız gerekiyor; zira bilim tarihi, kendi dönemlerindeki bilimsel başarıdan başları dönen ve "artık bilimde keşfedilecek ne kaldı ki?" diye soran bilim insanlarının yanılgılarıyla doludur.

Bu gün yine özellikle fizikte büyük bir paradigma değişikliğinin kıyısında duruyoruz. Bu tip büyük değişimleri ilk oluşurken farketmek kolay değildir; zaman geçtikçe kıymetleri anlaşılır. İşte yirminci yüzyılın başlarında temeli atılan kuantum fiziği de bu büyük dönüşümlerin en sonuncularından biri. Onunla kol kola gelişim gösteren kaos anlayışı ve karmaşıklık bilimleri de, kuantum fiziğinin mikro alemi anlamamızda yaptığı devrimin bir benzerini makroskobik sistem ve süreçlerde gerçekleştirmemizin yolunu açtı. Şimdi artık, evrenin en büyük gizemlerinden birisi olan beyin ve zihin sorunu hakkında, elimizde bu yeni fizik dallarının sağladığı bazı araçlar var. Her ne kadar biyolojik bilimlerdeki dönüşüm ve devrimler fizikteki kadar çok ve keskin olmasa da, açıklarda gerçekleşen büyük dalgaların kıyıya daha sakin dalgalar şeklinde ulaşması gibi, biyolojik bilgilerimize fiziğin yaptığı katkılar daha yavaş ama emin adımlarla bilgilerimize yeni açılımlar sağlamaya başladı.

İşte bu kitabımızda bu "yeni fiziğin" Sinir sistemi ve Ruh ile Çakralar ile bunların zihinsel işlevleri üzerindeki şifacı etkilerini anlayabilmemiz için, Kuantum Mekaniği'nin bizlere gösterdiği yeni bakış açılarına bir göz gezdirmeye çalışacağız. Tabii önce, yeni fiziğin "yenilikleri" hakkında kısa bir özet yapmak gerekecek…

****

ŞİFA REHBERİ:

"KUANTUM İYİLEŞME KİTABI"

"YENİ YÜZYILIN KUANTUM ŞİFA ÖĞRETİSİ"

E-KİTAP

BIRINCI BÖLÜM

KUANTUM DÜNYASINA KISA BİR BAKIŞ

Kuantum fiziği, çağdaş bilimin en önemli buluşlarından biri (belki de en önemlisi) olarak kabul ediliyor. İlk başta, atom çapı ve daha küçük mesafelerle ifade edilen boyutlarda, klasik fiziğin bulgularının geçerli olmadığının ortaya çıkması, daha sonra çok önemli felsefi ve bilimsel çıkarımlara yol açacak olan kuantum fiziğinin doğmasına neden oldu. Artık basit ve "başlangıç şartları bilindiğinde" tüm geleceği hesap edilebilen "makinamsı" evren anlayışı, yerini yavaş yavaş, parçacıkların aynı zamanda "dalga" gibi davrandığı, aynı anda bir kaç şekilde ve yerde bulunduğu, aralarında ışık hızından daha yüksek hızlarla (aslında zamansız ve gecikmesiz olarak) haberleştikleri, bulunmamaları gereken yerlerde birden beliriverdikleri ve artık, kesinlikler yerine ihtimallerin ve istatistiksel verilerin hüküm sürdüğü bir evren anlayışına bırakmaya başladı. Bundan böyle, bilinen her şeyin en azından yeniden yorumlanması gerekecekti.

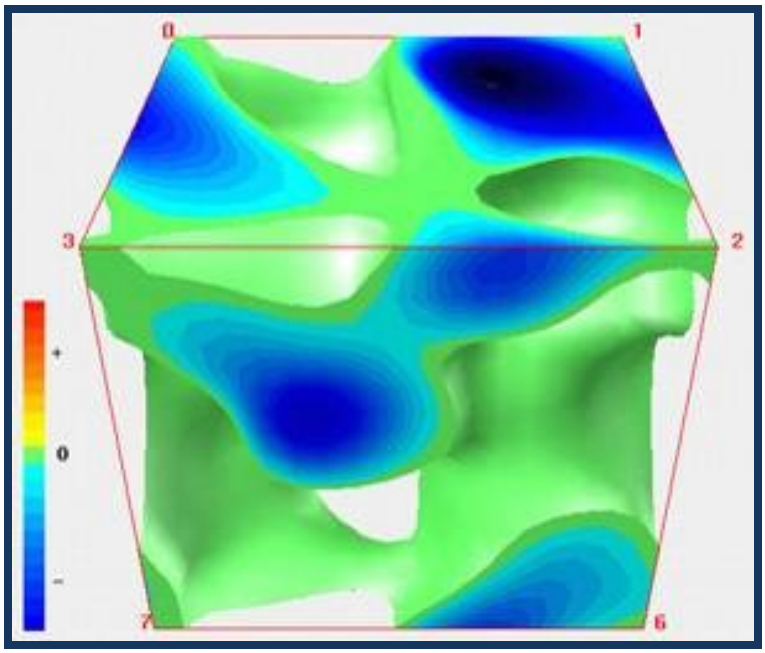
Newton fiziğinin aksine, kuantum düşüncesi, bir kişinin parlak birkaç fikrinden ziyade, bir çok bilim adamının ortak katkısıyla ve bir çok deneyin sonuçlarının ortak bir çerçevede yorumlanma çabasıyla şekillenmiştir ve hala da gelişimini (hatta belki de emeklemesini) sürdürmektedir. Büyük fizikçi Einstein, genel ve özel görelilik kuramlarını ortaya attığında, bu günkü kuantum fiziğinin de temellerini attığını muhtemelen bilmiyordu. O, çağdaşları ve ardından gelen bir çok önemli bilim adamı, çok önemli katkılarla kuantum fiziğini bu gün bilnen sonuçlarına ulaştırdılar. Kurucuların önemlilerinden bazıları; Albert Einstein, Max Planck, Paul Dirac, Erwin Schrödinger, Wolfgang Pauli ve Warner Heisenberg gibi adlarını bilim tarihine kazımış ünlü simalardır. Bu bilim adamlarının bir kısmı (özellikle Schrödinger ve Einstein) kuantum kuramının temellerini atan parlak buluşların bizzat sahipleri olmalarına rağmen -Klasik Newton mekaniğine bilinçaltı bir şartlanmadan mıdır bilinmez- kuantum fiziğinin "saçma-sapan görünen" sonuçlarını bir türlü kabullenemediler. Hatta Schrödinger'in, kuantum fiziğine yaptığı katkılardan pişmanlık duyduğu bile anlatılır.

Şimdi, kuantum kuramının bazı temel bulgularından ve bunların sinir bilimlerini ilgilendiren muhtemel yorumlarından bahsetmeye çalışalım. Fakat okuyucuyu öncelikle uyarmak isterim: Kuantum fiziğinin kurucularından Warner Heisenberg anılarını anlattığı kitabında, Danimarka'nın başkenti Kopenhag'da, parçacık fiziği üzerine yoğun çalışmalar yaptığı günlerden birinin akşamında, göl kıyısında yaptığı bir gezinti sırasında, kendi kendine "Evrenin, deneylerde bize göründüğü kadar saçma olabilmesi mümkün mü?" diye sorduğunu yazar. Kuantum fiziğinin bir başka büyük ismi Niels Bohr ise, "birisi kuantum fiziği hakkın düşünürken zihni allak-bullak olmuyorsa, onu hiç anlamamış demektir" diyerek, konunun sağduyuya ne kadar aykırı olduğunun altını çiziyordu. İşte konumuz, hayatını bu bilim dalına adamış bilim adamlarını bile kimi zaman umutsuzluğa sevkedecek kadar çetrefilli ve sağduyuya ters bir takım düşünce ve bulgular üzerine kurulu (bendeniz örneğin; asla tam olarak anlamış değilim!). Fakat artık, evreni yeni bir gözle görmemiz için tüm insanlığı çağıran bu davete, en azından ben cevapsız kalamadım ve e-kitap projesi olarak bu kitabı yayınlamaya karar verdik..

M. Ukray- A. Aydın, Editöryel

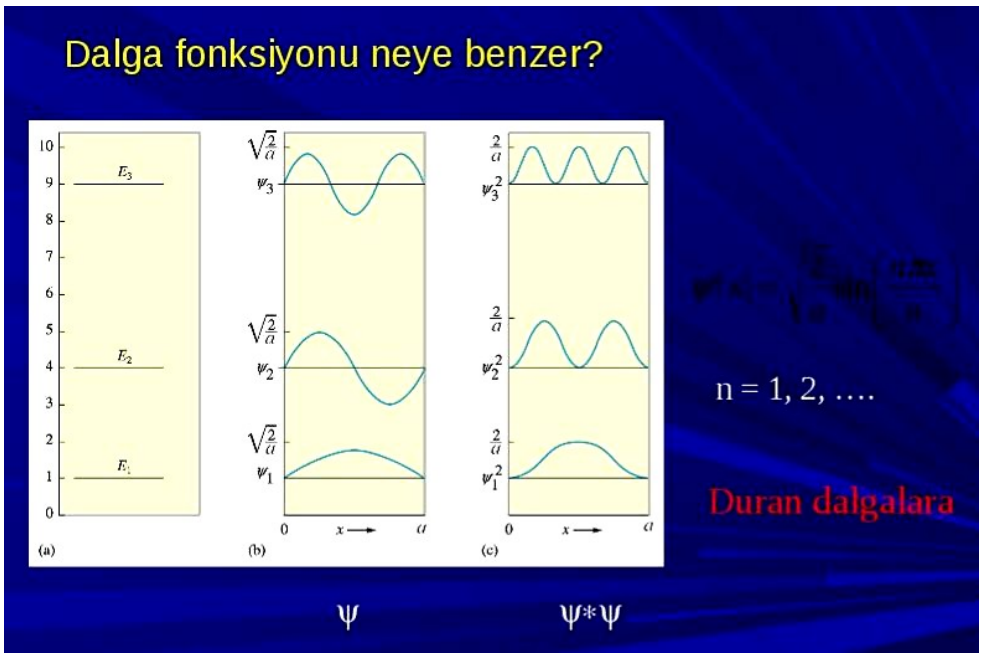
KUANTUM KURAMI HAKKINDA KISA BİLGİLER: MADDENİN MİKRO BOYUTLARINA DOĞRU..!

A. "Dalga Fonksiyonu"



$$\frac{-\hbar^2}{2m}\frac{\partial^2\Psi(x,t)}{\partial x^2}+U(x)\Psi(x,t)=i\hbar\frac{\partial\Psi(x,t)}{\partial t}$$

Schrodinger dalga denklemi ve dalga denkleminin potansiyel fonksiyonunun 3-boyutlu çizimi



Schrodinger Dalga denkleminin çözümü bize iki tür dalga verir: **E= Sabit** olan duran dalgalar ve **E= Sinüs eğrisi** şeklindeki hareket eden dalgalar, buna gore tüm maddi partiküller bu iki dalga denklemi çözümüne gore hareket edecektir.

Maddenin aslında yoğunlaşmış enerjiden oluşan atom altı parçacıklardan kurulu olduğunu Einstein'den beri biliyoruz. Ünlü **$E=mc^2$** formülü bize, madde ve enerjinin (birbiri ile devamlı ve birbirine dönüşebilen anlamında) "eşdeğer" olduğunu göstermişti. Bu devrimsel eşitliğin ortaya çıkması ile neredeyse eş zamanlı olarak yapılan deneylerin ise ışığın bazen dalga, bazen de parçacık gibi davrandığını göstermesi, o güne kadar varolan önkabullerin yıkılması anlamına geliyordu. Madde, enerjinin akıl almaz biçimde yoğunlaşmış bir haliydi aslında; zira Einstein'in o ünlü formülün anlamı kısaca, maddenin, gram olarak kütlesinin saniyede 300 bin kilometrelik ışık hızının karesi ile çarpılmasına denk bir enerjiye sahip olduğudur. Bu, yüzyıllardır maddenin doğasına dair kazanılmış en önemli bilimsel içgörülerden de birisidir aynı zamanda.

Peki herkesin hemen her yerde duyduğu bu kuantum dalga denklemi neyi ifade etmketedir felsefi olarak? Gelin şimdi onu kısaca açıklayalım ilk önce:

ÖNCELİKLE BU DENKLEM ŞUNU İFADE EDER:

MADDE(m)= DALGA (Ψ)

DALGA(Ψ)=ENERJİ FORMU (U veya E)

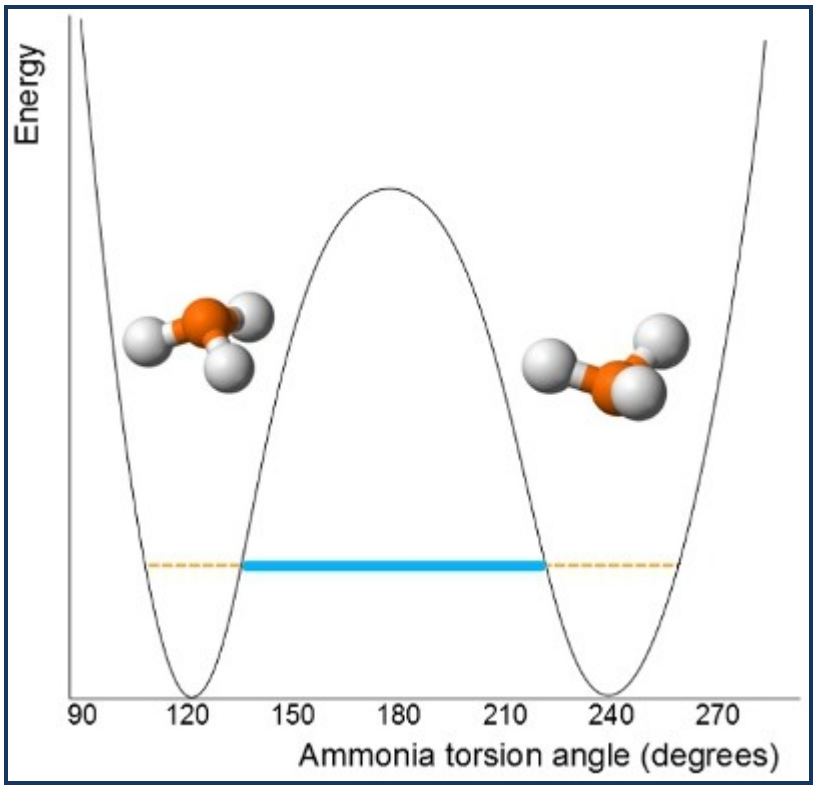
ENERJİ FORMU (E)= DALGA FORMU = YİNE MADDE'YE DÖNÜŞÜM YAPILABİR..

Yani bu denklem bize şunu ifade etti ki: Evrendeki her şey aslında özde enerjiden ibaret ve enerji de Dalga paketlerinden ibarettir, yani Kuantumlanmıştır, ve bu kuantumlanan dalga yani enerji

paketleri evrende maddenin bir yerden diğerine ışık veya ısı formunda aktarılabileceğini ve buda bize şunu gösterir ki; ruhsal boyuta geçildiğinde madde tamamen bu dalga paketlerine dönüşür ve görünen veya görünmeyen ışık formunda çevremizde var olur, oysa biz çoğu zaman bu enerjinin görünmeyen kuantumlu boyutunun farkında olmayız ki, atomaltı ölçeğe indiğimizde kuantum mekaniği bize şunu söyler:

ASLINDA HER ŞEY TİTREŞİM YAPAN (Işık hızında (c) veya daha hızlı (v>c)) KUANTUM DALGALARINDAN OLUŞAN BİR ENERJİDEN (E) İBARETTİR.

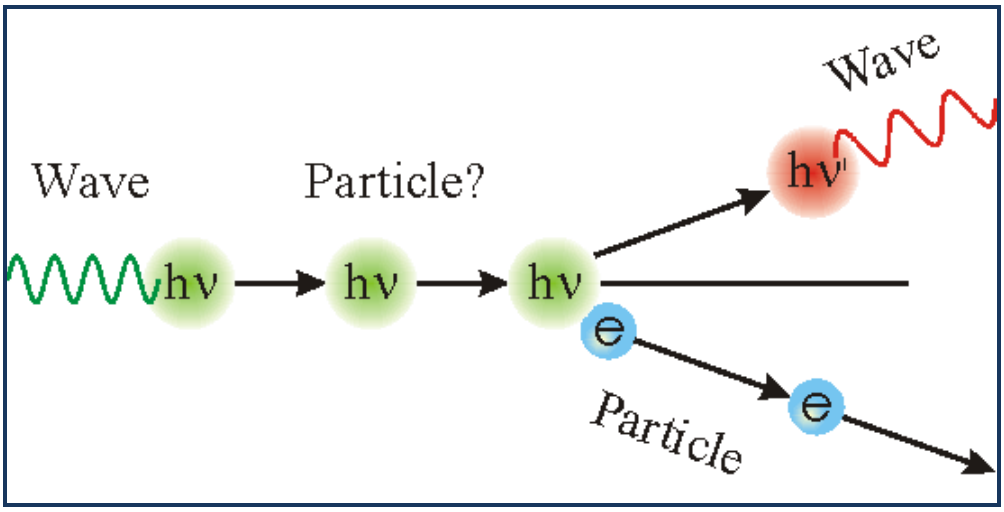
İşte şimdi anladık ki, kuantum mekaniğinin geçtiğimiz yüzyılın başındaki bu buluşu, bizim kadim öğretilerdeki şifacı enerji aktarımı ilkesinin önemine götürecektir ki, kitabımızın ilerleyen sayfalarında bu gerçeği daha iyi anlayacağız..



Atomaltı kuantum düzeyinde "kuantum tünelleme etkisi"nin bir resmi: Amonyak (Ammonnia) molekülünün tünel etkisi sonucu ters dönmesi.

Bu şaşırtıcı özelliğin farkedilmesinin hemen ardından, ışık üzerinde yapılan deneylerin ilginç sonuçları fizik alemini yeni tartışmalara sürüklüyordu. Özetle; ışık, daha doğrusu ışığı oluşturan ve "foton" adı verilen ışık parçacıkları, bazı durumlarda bir parçacık gibi davranırken, başka bazı deney şartlarında adeta bir dalga gibi davranıyordu. Özellikle fizikte ısıtılan cisimlerin yaydığı fotonları inceleyen bilim adamları, yaptıkları hesapların anlamsız sonuçlarıyla boğuşuyor; "morötesi felaket" denen bir hesap anlamsızlığı üzerine kafa yoruyorlardı. Bu tuhaflığı ortadan kaldıran ilk fikir Max

Planck'tan geldi. Plank, ışığın, veya ışığı oluşturan fotonların belli bir "en küçük dalga paketleri" halinde yayılması gerektiğini düşünerek, içinden çıkılmaz görünen denklemleri mantıklı ve deneylerle uyumlu bir çözüme ulaştırmayı başardı. O zamana kadar ışık fotonlarının her değerde enerji taşıyabileceği düşünülürken, Planck, olası en küçük enerji paketçiği kavramını ortaya atarak buna (latince "miktar" anlamında) "quanta" adını verdi. İşte bu fikir, kuantum fiziğinin doğuşunu başlatan bilimsel keşif oldu (fizikteki meşhur "Planck sabiti" de işte bu fotonların enerjisini hesaplamakta kullanılan formüllerin bir parçası olarak ortaya çıktı). Bu fikir aslında herhangi bir deneysel sonuca doğrudan dayanmayan, sadece "eğer öyle olsa nasıl olurdu?" varsayımıyla Planck'ın zihninde beliren parlak bir fikirdi. Fakat bu parlak fikir hem denklemleri anlamlandırdı; hem de o güne kadar kimsenin düşünmediği yepyeni bir fikrin, kuantum kuramının kapısını açtı.



Dalga (Wave) ve Partikül (Particle) çarpışma sonrası oluşan kuantum diyagramı.

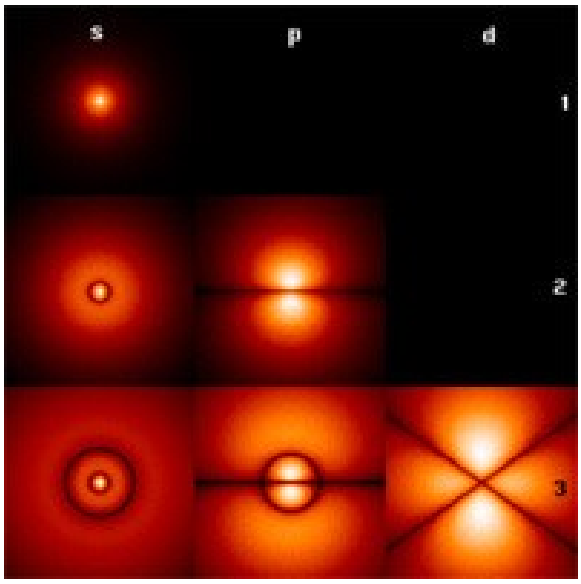
Tüm bunlara rağmen, esas sorun hala orta yerde duruyordu: Işık nasıl olup da bazen dalga bazen de parçacık gibi davranabilirdi? Deneyler ilerledikçe daha garip sonuçlar ortaya çıkmaya başladı: Işığın dalga benzeri davranış göstediği deneylerde, foton parçacıkları tek tek tesbit edilmeye çalışıldığında ışık aniden davranış değiştiriyor ve sanki "gözlendiğini anlıyormuşçasına" parçacık davranışına geri dönüyordu! Daha sonraki çalışmalar bu ikiliğin sadece fotonlar için değil, elektronlar, atom çekirdeğinin proton ve nötron gibi yapıtaşları ile birlikte, yeterince küçük kütleli tüm parçacıklar (hatta 60 karbonlu "kocaman" fulleren molekülü için bile) için geçerli olduğunu gösterdi.

Bu deneysel sonuçları anlamlı bir çerçevede birleştiren kişi ise Fransız fizikçi Louis de Broglie oldu. De Broglie, her kütleye eşlik eden bir dalganın varolması gerektiğini göstererek, maddeye eşlik eden bu dalga özelliğinin kütle azaldıkça belirgin etkiler gösterebildiğini ortaya koydu. Bu gün, maddesel bütün nesnelere eşlik eden bu dalga özelliğine "De Broglie Dalgası" adını veriyoruz. Artık sadece madde-enerji eşlenikliğini değil, maddenin aynı zamanda bir çeşit "dalga" olduğu fikrini de sindirmemiz gerekiyordu!

Bu garip "ikili davranış", Heisenberg'in belirsizlik ilkesi ile birlikte ilginç bir durum kazandı. Heisenberg, herhangi bir anda, bir parçacığın hem hızının (momentum) hem de konumunun aynı anda belirlenemeyeceğini ortaya koydu ve bunu formülleştirdi. Buna göre, bir parçacığın hızını

belirlemeye çalıştığınızda konumu; aksi durumunda da hızı, belli bir miktar (en az Planck sabiti kadar) belirsizleşiyordu.

İlk önceleri, Einstein dahi bu fikirden hoşlanmamış ve bunun ölçüm araçlarının yetersizliğinden kaynaklandığını söylemişti. Belirlenemez bir evren fikrinin, evreni "belirlemeye" çalışan bilimcilere ters gelmesi pek de beklenmeyen bir sonuç değil. Fakat ilerleyen çalışmalar ve bunların sonuçlarının değerlendirilmesi, belirsizlik ilkesinin, ölçüm araçlarının yetersizliğinden değil, bizzatihi, evrenin yapı taşlarının özelliklerinden kaynaklandığı ortaya çıktı. Artık "gözlemci" gözlenenden ayrı olarak kabul edilemeyecekti. Çünkü, gözlemcinin yaptığı seçim (yani neyi gözlemlemek veya ölçmek istediği) artık doğrudan gözlemin sonuçlarını belirliyordu. Yani artık, gözlenen ve gözlemci, aynı bütünün parçaları oldukları ve parçalara bölünerek (indirgenerek) daha fazla baş edilemeyecek olan bir bütüncül (holistik) anlayışa doğru fırlatılıyorlardı. Zira artık biliyoruz ki, bir şeyi asgari düzeyde etkilemeden gözlemenin bir yolu yoktur. En azından, "görebilmek" için ona bir "foton" göndermelisiniz ki bu küçücük gözüken etki, küçücük atomaltı parçacıklar için oldukça büyük bir etkidir.



Kuantum kuramında, her mikroskobik parçacık, bir dalga fonksiyonu (Schrödinger dalga denklemi) ile tanımlanır. Bu denklem kısaca, parçacığın bulunabileceği durumlara ait tüm olasılıkların bir kümesini içerir ve parçacığın o an ve haldeki "kuantum durumunu" verir. Kuantum durumu, olası bütün durumların üst üste bulunduğu ve gerçek dünyada tanık olmadığımız özel bir haldir aslında. Normalde, makroskobik sistemleri oluşturan tüm bileşenler (parçacıklar) kendilerine has ve sürekli değişen farklı dalgasal olasılıklara sahiptirler. Bunu bir benzetmeyle açıklamaya çalışalım: Örneğin bir elektronun bulunduğu konumu belirlemek istiyoruz. Elektron, dalga fonksiyonunun etkisini belirgin biçimde hissettirebileceği kadar küçük kütleli bir parçacık olduğu için, elektronun bildiğimiz anlamdaki "yeri" yerine belli bir mekanda bulunma olasılığı ancak saptanabilir. Elektronun bulunma ihtimalinin güçlü olduğu yerlerde dalga fonksiyonu kuvvetli bir ihtimal verirken, bulunma olasılığının zayıf olduğu yerlerde ise ihtimaller daha düşük olarak hesaplanır. Aslında bu sonuç, herhangi bir nesnenin dalga fonksiyonunun belki de tüm evrene yayılmış olduğu; fakat ihtimaller neticesinde "belli bir yerde bulunma olsalığının" o an için daha güçlü olduğu ve dolayısıyla "büyük ihtimalle" orada bulunduğu şeklinde anlaşılabilir. Kısacası, ölçümlerimizdeki kesinlik, büyük kütleli

maddi dünyadan devşirdiğimiz gözlemlere dayanan bir yanılsamadır aslında! Örneğimizi şu anda bu yazıyı okuyan size genişletecek olursak, maddi bir varlık olarak siz, evrenin her köşesinde bulunma olasığına sahip (kocaman) bir bileşik dalga fonksiyonu ile ifade edilebilirsiniz fakat değişkenlerinizin ortaya çıkardığı baskın ihtimal sayesinde şu anda bulunduğunuz konumda olma ihtimaliniz en yüksektir.Dolayısıyla "genellikle" oradasınızdır. Kütle arttıkça bu kesinlik de artar ve hesaplama sonuçları klasik fizikten bildiğimiz sonuçlarla aynı hale gelir. Bu yüzden bir insanın konumunu fiziksel olarak belirlemekte bir zorluğumuz yoktur. Makro alemde kuantum etkilerinin ihmal edilebilmesi de bu nedendendir.

Tek tek ve çok küçük kütleli parçacıklar düzeyinde, bu dalga fonksiyonundan dolayı kuantum etkileri geçerliyken, makroskobik düzeyde, sistemleri oluşturan parçacıkların dalga işlevleri, "istatistiksel" olarak klasik mekaniğe uyumlu sonuçlar verirler. Bildiğimiz günlük dünyada kuantum etkilerinin neredeyse ihmal edilebilir düzeyde olmasının temel nedeni de işte maddenin bu istatistiksel tabiatıdır. Normal koşullarda kuantum etkilerini makroskobik günlük hayatımızda doğrudan gözlemleyememekteyiz. Fakat bu durumun da bazı istisnaları var (örneğin biraz ileride açıklanacak olan Bose-Einstein Yoğunlaşmaları gibi).

B. Schrödinger'in Kedisi

Dalga fonksiyonunu formülleştiren Erwin Schrödinger, sonradan çok ünlü olacak bir düşünce deneyi tasarladı. Bu deneyde, bir kedi, kapalı bir kutunun içine yerleştiriliyor ve yanında da, uranyum gibi beta bozunması yapan radyoaktif bir maddenin yapacağı ışınıma bağlı olarak çalışan bir mekanizma yerleştiriliyordu. Bu mekanizmaya göre, eğer yayılan beta parçacığı, detektöre çarparsa, harekete geçecek olan bir mekanizma (örneğin yaylı bir çekiç) tarafından kırılan zehir şişesinden yayılacak olan zehirli bir gaz kediyi öldürecek, beta parçacığı yayılmazsa, kedi canlı kalacaktır. Eğer dışarıdan bir gözlemci, kutunun içerisini görmeden bir tahminde bulunursa, (beta bozunumu olasılığı, öngörülemez bir biçimde %50 olduğundan) kedinin canlı mı yoksa ölü mü olduğunu söyleyemeyecektir. Ona göre, kedi %50 canlı, %50 ise ölüdür. Yani, kedi eşit oranda canlı ve ölü olma şansına sahiptir. Aslında sadece bu kadar da değildir; kedinin yaşaması tamamen kuantum dünyasındaki bir sürece (atom çekirdeğindeki parçalanmaya) kilitlendiğinden, aynen kuantum dünyasında olduğu gibi, gözlenmediği takdirde "kedimiz aynı anda hem canlı hem de ölüdür"! Daha doğru bir ifadeyle, kutudaki kedi, canlı ve ölü durumların üst üste ve birlikte bulunduğu bir binmişme (süperpozisyon) durumundadır!

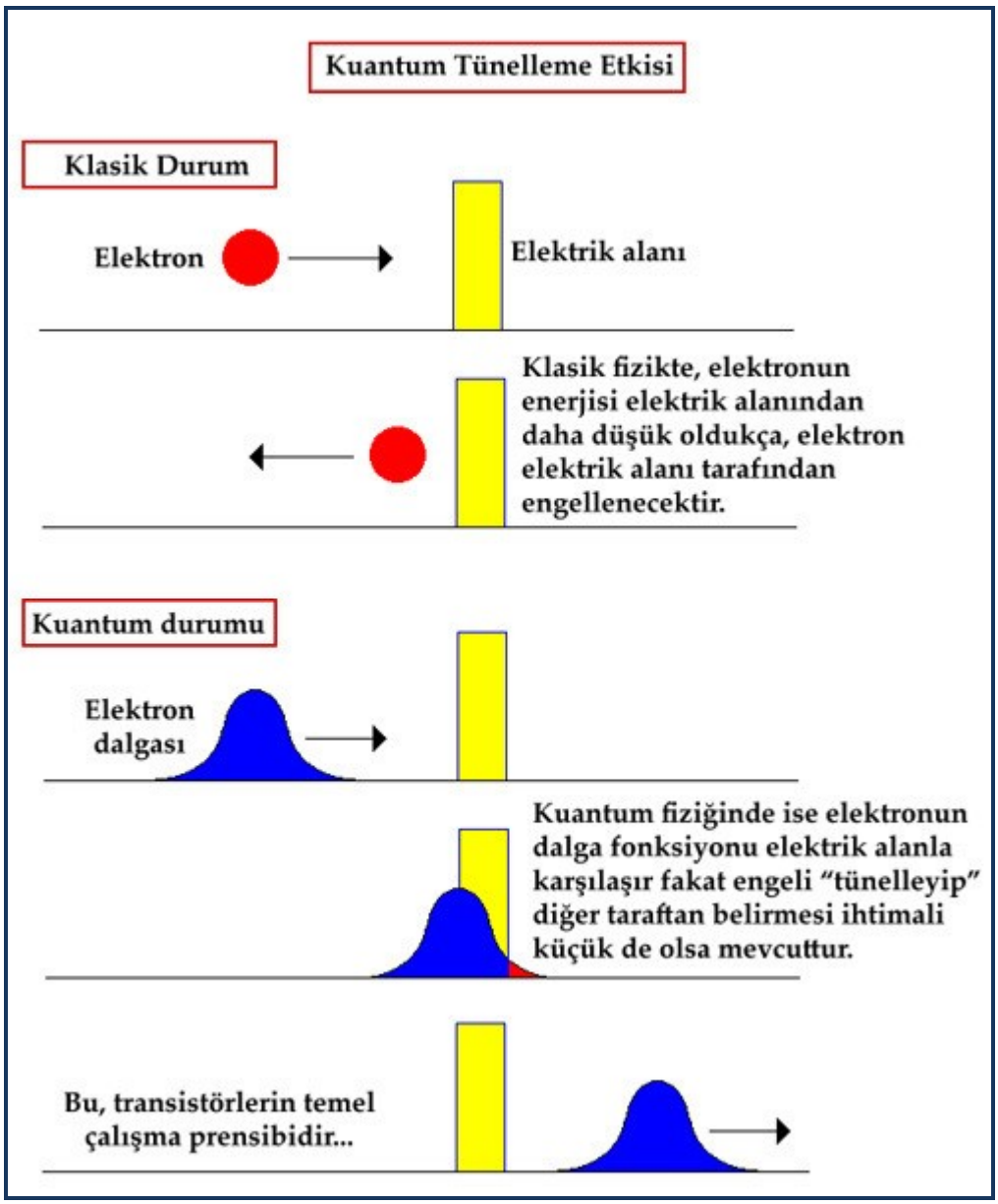
İşin tuhafı, kedi görülmediği (gözlemlenmediği) sürece, her iki olasılık da aynı oranda gerçektir. Eğer gözlemci, gidip kutuyu açarsa, işte bu durumda, kedi "ya ölü, ya da canlı" olarak karşısına çıkacaktır ki, gözlemcinin bu müdahalesi, ortam şartlarını değiştirmiş ve olasılıklardan birinin "gerçekleşmesine" neden olmuştur. İşte, gözlem sonucu ortaya çıkan ve belki de maddi dünyayı algılama biçimimize temel olan bu durum "dalga işlevinin çökmesi" (collapse of the wave function) olarak bilinir. Kutu açıldığı ve kedi gözlemlendiğinde, kedinin ölü veya diri olma şansları eşittir. Kutu açılmadan önceki durum için, kuantum fizikçileri, kedinin hem ölü, hem de canlı olduğu bir üçüncü olasılığın da var olması gerektiğini söylerler (Bu düşünce deneyi çok kaba olarak, mikroskobik bir hadiseyi makroskobik boyuta taşımak için düşünülmüştür; gerçekte böyle bir deney yapılamaz; çünkü, hem bu kadar yalıtılmış bir ortam yaratmak mümkün değildir; hem de kedinin aynı anda hem canlı-hem de ölü olduğu bir durum makroskopik dünya için açık bir çelişkidir). Böyle bir olasılık, aynen elektronlarda, fotonlarda ve diğer tüm atom altı parçacıklarda gözlenen ikili (hem dalga hem parçacık) yapıdan kaynaklanan dalga işlevinin bir özelliğidir ve evrenin temel kanunlarından birini oluşturur. Gözlemci devreye girdiğinde ise, algılanamaz olan bu durum, algılanabilir olan iki (ya da daha fazla) olasılıktan birine doğru "çöker". Halbuki bizim bildiğimiz "klasik" (Newtonian/Newton'cu) sistemler böyle çalışmazlar. Newton'cu evrende bir şeyi gözleseniz de gözlemeseniz de, her şey belli ve basit kurallara bağlı bir şekilde (deterministik bir tarzda) davranmak durumundadır.

Dalga fonksiyonunun çökmesi meselesi, Schrödinger'in kendisine bile saçma gelmiş ve anlatılanlara göre daha sonraları bu tip yaramaz düşünce deneylerinden mümkün olduğunca uzak durmuştur. Fakat ilerleyen deneysel çalışmalar, bu sürecin açık bir gerçek olduğunu gösterdi.

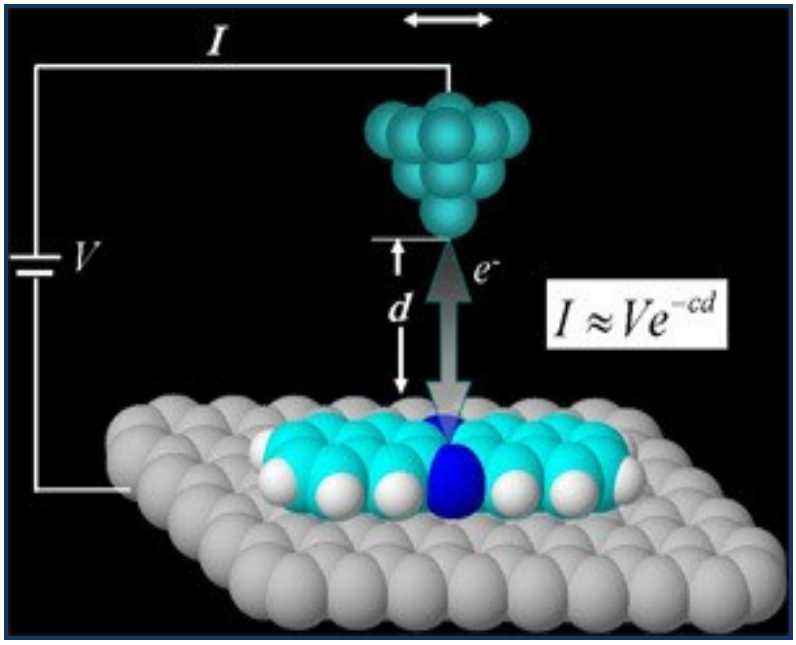
C. Kuantum Tünelleme Olayı

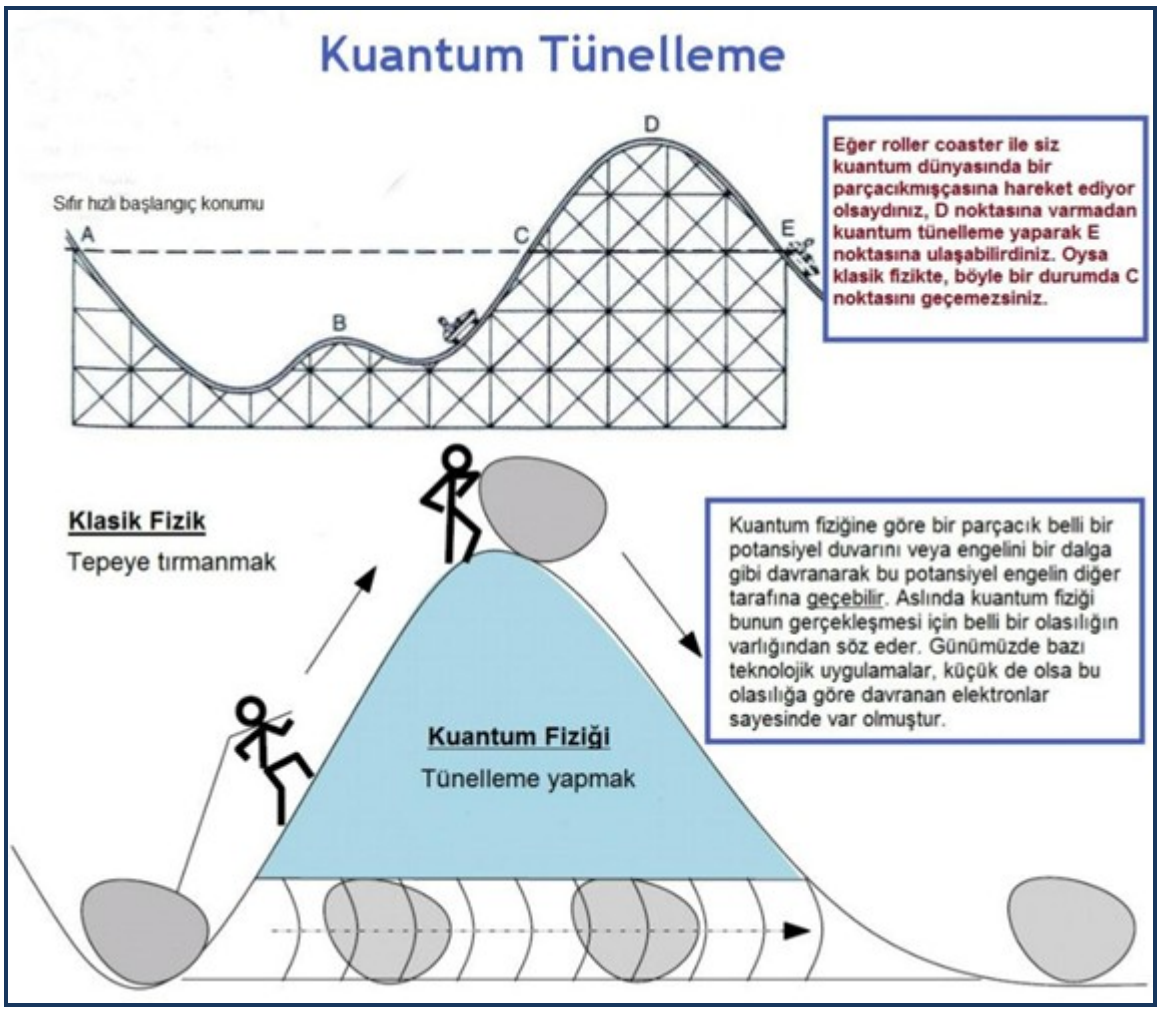
Kuantum aleminin bir başka garipliği, küçük maddi parçacıkların aslında bulunmamaları gereken yerlerde birdenbire gözlenivermeleridir. Biraz evvel Schrödinger'in Kedisi deneyinde bahsedilen

çekirdek bozunumu tepkimeleri, aslında kuantum tünelleme denen bu garip etkiye dayanır. Atomun çekirdeğini oluşturan proton ve nötron gibi bileşenler, normal şartlarda atom çekirdeğini bir arada tutan çekirdek kuvvetlerini aşarak serbest hale geçemezler. Fakat ışımaetkin (radyoaktif) atomlarda bu olay kendiliğinden gerçekleşir ve her nasılsa, bazı atom çekirdeği elemanları, etraflarındaki enerji engelini hiç çaba harcamadan geçip, atom çekirdeğinden kurtulurlar (radyoaktif ışıma denen şey de tam olarak budur). Hadisenin garipliğini anlamak için, diğer insanlarla birlikte içinde bulunduğunuz büyük bir salonda, sizinle birlikte bulunan insanlardan bazılarının duvarlara yaslandığını, veya dolaşırken duvarlara tosladıklarını; fakat bunların da bazılarının kendiliğinden duvarın diğer yanına geçiverdiğini gördüğünüzü düşünün. Evet, bir insanın kalın bir beton duvarın içinden geçmesi ne derece akıl almaz ise, çekirdekteki parçacıkların bu kadar düşük enerji ile çekirdeği terkedebilmeleri de aynı derece şaşırtıcıdır. Bu etki, nadir durumlarda gözlenen istisnai bir olay da değildir; ışıma yapan (radyoaktif) tüm atom çekirdeklerinde görülür.


Kuantum Tünelleme Etkisi
Klasik Durum
Elektron
Elektrik alanı
Klasik fizikte, elektronun enerjisi elektrik alanından daha düşük oldukça, elektron elektrik alanı tarafından engellenecektir.
Kuantum durumu
Elektron dalgası
Kuantum fiziğinde ise elektronun dalga fonksiyonu elektrik alanla karşılaşır fakat engeli "tünelleyip" diğer taraftan belirmesi ihtimali küçük de olsa mevcuttur.
Bu, transistörlerin temel çalışma prensibidir...

Tünellemenin açıklaması aslında Schröndinger'in dalga fonksiyonunda gizlidir. Dalga fonksiyonunun istatistiksel olarak bir atom altı parçacığın bulunabileceği yerleri ifade ettiğini görmüştük. Çekirdekte bulunan bir parçacığın dalga fonksiyonu incelendiğinde, düşük bir olaslıkla da olsa çekirdeğin dışında "bulunabileceği" sonucu ortaya çıkmaktadır. Bir başka deyişle, parçacığın olasılık dalgasının ufak bir kısmı, çekirdeğin etrafındaki enerji kalkanının dışına ulaşır. İşte bu sayede, az sayıda da olsa atom altı parçacık, bu istatistiksel kurala uygun olarak "duvarın diğer tarafında" beliriverirler. Yine bu tip kuantum etkileri büyük ölçekli dünyamızda etkilerini hissettiremediklerinden, bizler büyük nesnelerin böyle engelleri kendiliklerinden aştıklarına şahit olmayız. Bu "gariplikler" ancak, kütlelerin çok küçük olduğu ve dalga fonksiyonlarının etkisinin derinlemesine hissedildiği kuantum dünyasında geçerlidir.




Kuantum Tünelleme
Sıfır hızlı başlangıç konumu
A
B
C
D
E
Eğer roller coaster ile siz kuantum dünyasında bir parçacıkmışçasına hareket ediyor olsaydınız, D noktasına varmadan kuantum tünelleme yaparak E noktasına ulaşabilirdiniz. Oysa klasik fizikte, böyle bir durumda C noktasını geçemezsiniz.
Klasik Fizik
Tepeye tırmanmak
Kuantum fiziğine göre bir parçacık belli bir potansiyel duvarını veya engelini bir dalga gibi davranarak bu potansiyel engelin diğer tarafına geçebilir. Aslında kuantum fiziği bunun gerçekleşmesi için belli bir olasılığın varlığından söz eder. Günümüzde bazı teknolojik uygulamalar, küçük de olsa bu olasılığa göre davranan elektronlar sayesinde var olmuştur.
Kuantum Fiziği
Tünelleme yapmak

Kuantum tünelleme etkisi bu gün bir çok alanda teknolojik imkanlar sağlamaktadır. Bunlardan birisi de tünelleme mikroskobu olarak bilinen ve atom yapılarının incelenmesini sağlayan özel bir tip elektron mikroskobudur.

İKİNCİ BÖLÜM

KUANTUM VE RUHSAL ŞİFA NEDİR? ENERJİ ALANLARI İLE ARALARINDAKİ İLİŞKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Pisagor, şifa sanatının en kutsal sanat olduğunu söylemiştir. Şifa en kutsal sanatsa, o halde bedenle olduğu kadar ruhla da ilgilenmelidir; çünkü hiçbir varlık, en önemli parçası hasta olduğu sürece sağlıklı olamaz.

Tyana'lı Apolionius

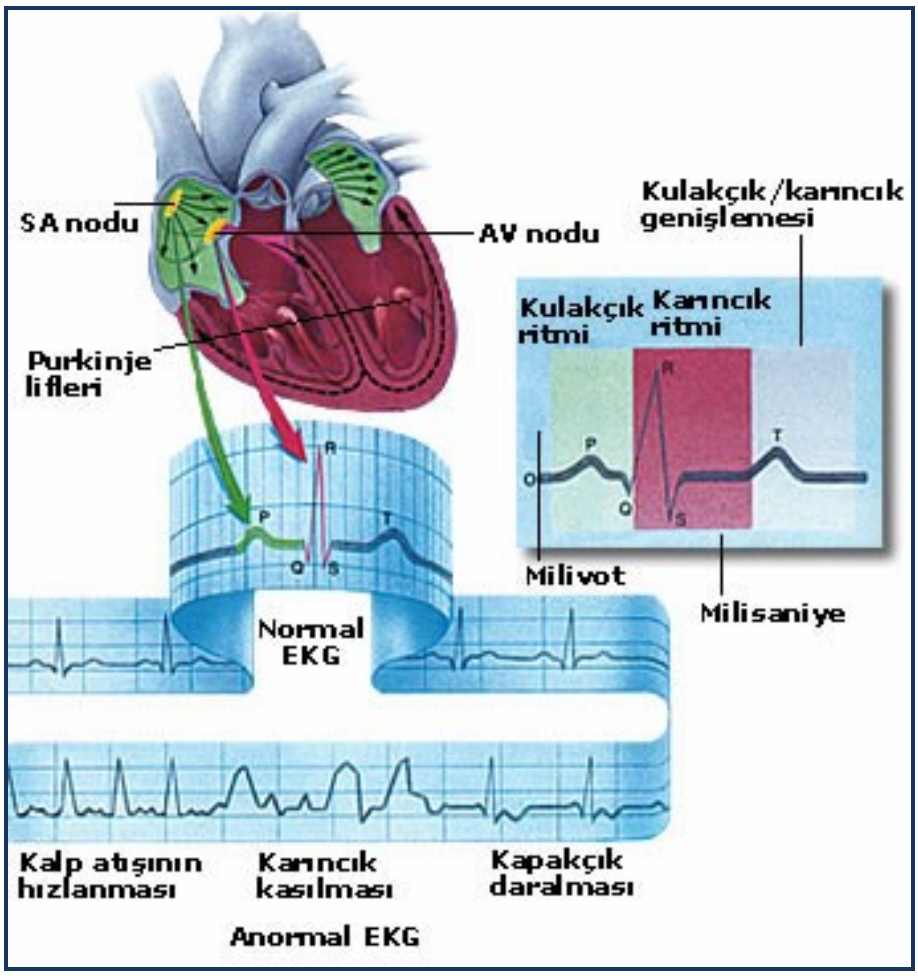
Aslında, Dünyanın en eski şifa sanatı olan ruhsal şifa, günümüzde de dünyanın pek çok ülkesinde bu yeteneğe sahip olan şifacılar tarafından uygulanan son derece etkili bir iyileşme ve şifa bulma yoludur. Her çağda ve her kültürde rastlanan ruhsal şifacılar, ruhsal dünyanın acı çeken varlıklara uzandığı el olmuştur.

Ruhsal şifa, insanlığın var olduğu günden beri ruhsal alemin desteğiyle gerçekleşen bir şifa tekniğidir. Ruhsal şifacılar psişik hassasiyeti olan kişilerdir. Duru-görü, duru-işiti, sezgi gibi farklı özellikleri de olabilen ruhsal şifacılar olağan bilincin dışında kalan farklı bir bilinç haline geçerek ruhsal dünyadan gelen enerjileri alıp aktarabilen ve aktardıkları enerji sayesinde hasta bedenlerin kendini iyileştirmesi için gerekli enerjetik desteği sunan bireylerdir.

İnsanoğlunun var olduğu günden beri kullana geldiği bu iyileştirme sanatı, tüm çağlarda ve kültürlerde hemen hemen her tür hastalığın iyileştirilmesi amacıyla kullanılmıştır. Ruhsal şifa, en ilkel kabilelerden en gelişmiş toplumlarca bilinen ve uygulana gelen bir tekniktir. Şifacı, kanallık ettiği iyileştirici enerjiyi bakışla, nefesle, dua ederek, dokunarak ve düşüncelerini hasta kişiye yoğunlaştırarak aktarabilir.

Hastalıkta, bir varlığın ruhsal bedeni ve diğer süptil bedenleri ile fizik bedeni arasındaki bütünlük bozulmuştur. Hasta kişinin enerji alanı yeterli hayat enerjisini çekip alamamakta, bu da bedenin normal işlevlerini yerine getirememesine neden olmaktadır. Şifacının alıp aktardığı enerji hastanın görünen ve görünmeyen bedenleri arasındaki enerjetik düzensizliği gidermekte, bütünlüğün yeniden kurulmasını sağlamaktadır. Bu durum bedenin kendi kendini iyileştirmesi için gerekli düzenlemeleri yeniden başlatır.

Şifacı ve Hasta Etkileşimi



Şifa süreci, şifacının bilinç titreşimlerini evrendeki daha üst planlardan gelen süptil titreşimlere akort etmesi, süptil enerjinin hastaya akması için berrak bir kanal olması ve hasta kişinin bedeninin gerekli düzenlemeleri yapabilecek güçle dolmaya başlamasıdır.

Buradan da anlaşılacağı gibi gerçekte iyileşmeyi meydana getiren kişi şifacı değil, hastadır. İyileştirici güç bize dışarıdan empoze edilen bir şey değil, içimizde var olan bir kudrettir. Örneğin bir insanın hücreleri aktarılan enerjiye rağmen enzim, hormon ve diğer organik molekülleri üretemiyorsa o insanın hücrelerinin çoğalması, yıpranan kısımlarının onarılması gibi fonksiyonlar yerine getirilemez.

Yani hasta, kendi kendini iyileştirebilecek tek kişidir. Şifacı, iyileşmenin meydana gelebilmesi için yalnızca aracı rolü oynar. İyileşmeyi şifacı değil şifa yapılan kişinin zihni ve bedeni gerçekleştirir. Bu nedenle şifacıyı, iyileşmenin gerçekleşmesi için ihtiyaç duyulan enerjiyi bir başkasına aktararak, okişinin enerjisini güçlendiren bir aracı ya da dönüştürücü olarak görmemiz gerekir.

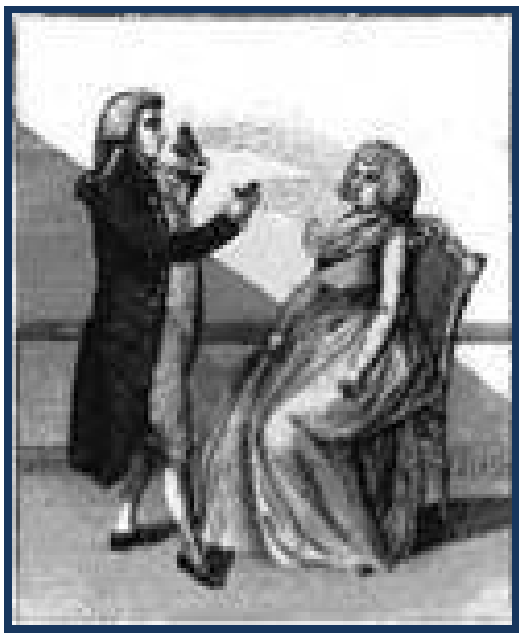
Enerji ile genellikle Hint'te prana veya Çin'de chi (ki) diye ifade edilen titreşimler kastedilir. Tüm evren, farklı vibrasyonlarda salınıp duran enerjilerle doludur. Enerji, evrenin onunla dolu olduğu sihirli, görünmez ve her dilde bir sözcükle anlatılan, fizik ve fizik ötesi boyutların karakteristik özelliklerini de oluşturan bir cevherdir.

Dokunma ve enerjinin aktarılması yeteneği aslında herkes için soluk alıp vermek kadar olağandır. Ağlayan çocuğunu kucağına alan bir anneden çocuğuna doğru kendiliğinden bir enerji akışı başlar. Şifacı ve hasta kişi arasında da böyle bir doğal enerji akışı söz konusudur.

Temasla huzur ve rahatlama sağlanır. Kaslar gevşer. Zihin ve beden sakinleşir. Gerilim yerini sükunete bırakır ve enerjiyi alan kişinin enerji alanı güçlenir.Güçlenen enerji alanı sayesinde enerjiyi tüm bedene dağıtan Meridyen ve Nadilerdeki enerji akışı artar. Artan enerji akışı sayesinde hücreler olağan görevlerini yerine getirebilirse iyileşme gerçekleşir.

Eğer bir kişi enerjisi tükenmiş durumdaysa veya herhangi bir şekilde enerji akışı engellenmişse o zaman ona enerji verebilir ve bozulan dengesini yeniden kurmasında aracı rolü üstlenebiliriz. Bu durumda biz, canlılığı artırıp, bu yolla iyileşmeyi sağlayan bir aracı rolü oynarız. Şifacı, temas yolu ile hücrelere ilave enerji sağlayarak enerji akışını harekete geçirir; alınan ilave güç ve enerji sayesinde beden, kendi içsel ihtiyaçlarına göre kendi kendisini iyileştirir.

Manyetik ve Ruhsal Şifa ve Şifacılık



Aktarılan enerji, şifacının kendi enerjisi olabileceği gibi, onun aracılığı ile gelen fakat "onun olmayan" bir enerji olabilir. İkincisi ruhsal enerji olarak bilinir ve ikisi arasında önemli bir farklılık vardır.

Birisinin kendi enerjisini başkasına aktarması manyetik şifa olarak adlandırılır. Burada şifacı, enerjisini hasta tarafından bir mıknatıs gibi çekilmesi için serbest bırakır. Bu, aynen bir annenin huzursuzlaşan çocuğunu kolları arasına alması gibi, kişisel canlılığın ve birikmiş enerjinin aktarılmasıdır. Bu tarz enerji vermek çok keyiflidir ve alan kişi kendini gevşemiş, sevgi dolu ve daha iyi hisseder. Enerjisi fazla kimseler doğal olarak manyetik şifacıdırlar. Ve onların yanında bulunanlar kendilerini enerjik hissederler. Bununla beraber şifacının enerjisi tükendiğinde bunu bitkinlik ve zayıflık izler, sağlığı bozulabilir ve enerjisi tekrar güçleninceye kadar çalışmasına ara vermek zorunda kalabilir.

Ruhsal enerji aracılığıyla yapılan şifa ise bu tür bir yorgunluk ve tükenme ile sonuçlanmaz. Şifacı kendi enerjisini kullanmadığı için kişisel bir kayıpla karşılaşmadığı gibi, genellikle o da kendini hasta kadar canlanmış hisseder. Ruhsal şifada şifacı, enerjinin kendi aracılığıyla akmasına izin verir. Bu

kişisel değil, evrensel enerjinin naklidir ve bireysel düzeyde bir girişim yoktur. Şifacı sadece bir aracı ya da bir dönüştürücü rolü oynar.

Ruhsal enerji, gerçekten teslim olabildiğimizde, kendi kendimizi önemseme ve egodan vazgeçtiğimizde ve enerjinin herhangi bir müdahale olmaksızın bizden akıp geçmesine izin vermeye başladığımızda ortaya çıkacaktır. Bu enerji akışı insan kardeşlerimize karşı duyulan derin sevgi ve merhamet karşılığında oluşur ve sabır, dürüstlük ve kararlılık ister. Bunlar hepimizin yapabileceği şeylerdir.

Hepimizin içinde, yeri ve zamanı geldiğinde keşfedebileceğimiz pozitif, sakin, huzur dolu, sevindirici ve canlandırıcı bir hal mevcuttur. Bu hal içinde enerjiye kanal oluruz fakat bu kanallık ettiğimiz enerji kendi enerjimiz değil, hepimizin içinde var olan o ilahi güçtür.

Şifacı Adayı önce Kendini iyileştirmelidir ve Buna Hazır Olmalıdır

Eğer sadece kendi enerjimizi bir başkasına vermek istiyorsak fazla bir şeye gerek yoktur. Fakat daha derin ve kişisel olmayan bir seviyeden yardımcı olmayı istiyorsak o zaman kendimiz hakkında daha berrak bir anlayışa ulaşmak ve bu anlayışa giden yolda ilerlemek çalışmamızın temelini oluşturmalıdır. Bilelim ki şifacılık ilk önce kendimizden başlar. Kendimize yardım etmek, kendi içimize bakmak ve sevgiyle olup biteni kabullenmek, huzur içinde olmak ve iç sesimizi dinlemeyi öğrenmek yani kendini tanıma ve sağaltma yoluna girmek işin başlangıcıdır. Güçlü bir şifa kanalı olmak isteyenlerin önce kendi bilinç ve enerji alan titreşimlerini artırmasına engel olan ruhsal, zihinsel ve duygusal yaralarını iyileştirmesi gerekir. Yaralar iyileştikçe vibrasyonu artan bilinç ve enerji alan titreşimleri, daha süptil bilinçlerin titreşimleriyle, rehber varlıkların yaydığı enerjiyle rezonansa girerek daha etkili şifaların olabilmesi için gerekli frekansları nakleder.

Rehberlerden Yardım istenmelidir

Ruhsal şifanın olabilmesi için, daha süptil bilinçlerin titreşimleriyle rezonansa girebilmek için, bu amaca yönelik bir düşünce yayınının şifacı tarafından rehber varlıklara iletilmesi ve onlardan yardım istenmesi gerekir.

Ruhsal rehberler, onlardan yardım talep edilmediği sürece müdahale etmezler. Harry Edwards, Ruhsal Şifa adlı kitabında bu konudaki tecrübesini şöyle anlatır:

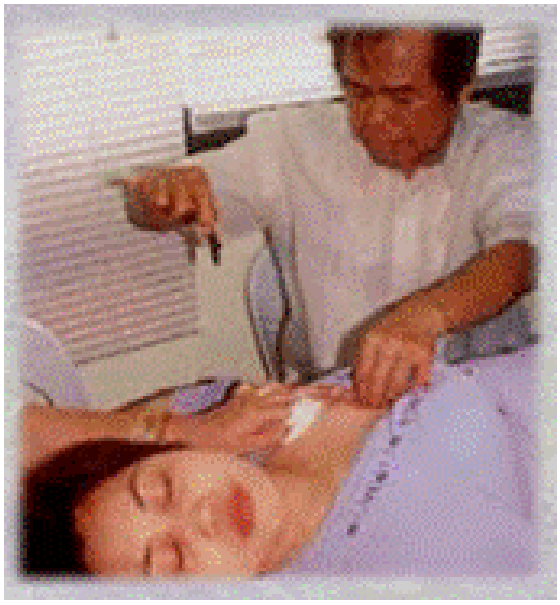
"Bir şifacının karısı çok ağır bir omurga arızasına uğramıştı. Ertesi günü vücudu alçıya konulacaktı. O akşam hastanın kocası ve çocukları ile bir seans yaptım. Şifacı transa girdi. Doğal olarak çocuklar rehber varlığa anneleri hakkında sorular sordular. En büyükleri annelerini iyileştirmediği için şifacı rehber varlığa gücenmişti. Varlığın ilginç ve anlamlı yanıtı şu oldu: '*Bizden böyle bir şey talep edilmedi.*' Bunun üzerine çocuk: '*Peki, şimdi bunu sizden istiyorum.*' Dedi. Rehber cevap verdi: '*Deneyeceğiz*'.Geceleyin anne, belkemiği üzerinde bir temas hissetmiş ve içsel olarak iyileştiğini anlamış. Ertesi sabah uzmanlar hastayı alçıya koymak için geldikleri zaman onu tamamen iyileşmiş, ayağa kalkmış buldular."

Şifacı Kendi Enerjisini Kullanmaz

Ruhsal şifada şifacı, manyetik şifada olduğu gibi kendi enerjisini kullanmaz. Bu nedenle şifa seansından sonra bir yorgunluk veya tükenme hissetmez. Hatta şifacı da kendini canlanmış hisseder. Şifacı, evrensel enerjinin kendi aracılığıyla akmasına izin verir. Ruhsal şifa fiziksel temas ile olabileceği gibi uzaktan şifa gönderilerek de yapılabilir.

Ruhsal şifacıların psişik şifacılardan farkı rehber varlıklara aracı olmalarıdır. Ruhsal şifacıların çoğu aynı zamanda trans medyumudur. Şifacı transa geçip, şifacı ruhlar ile irtibat kurar. Hem ruhsal rehberinden veya rehberlerinden gelen enerjiyi hem de kendi enerji alanı ile rezonansa girdiği prana enerjisini nakledebilir.

Şifacı ruhlar, şifacının bedenini bir kanal olarak kullanarak hastaya iyileştirici tesirleri nakleder. Harry Edwards, Edgar Cayce, Tony Agpaoa gibi ruhsal şifacılar yaşadıkları dönemlerde binlerce hastaya yardım edip iyileşmelerini sağlamıştır. Barbara Ann Brennan, Stephan Turoff, Hiroshi Motoyama gibi yaşayan ruhsal şifacılar da vardır.



Resim: Tony Agpaoa bir Şifa Seansında

Hiroshi Motoyama, insan bedeninin çeşitli yerlerinde ürettiği akımları kaydetmek üzere amplifikatörlerle donatılmış bir hücre inşa etmiştir. Sıradan bir insanın ürettiği enerjinin frekansı, 10–30 mili voltluk bir potansiyel için saniyede 20 devirdir.

Ruhsal şifacı Tony Agpaoa'da yaptığı ölçümde ise enerjinin frekansı 300–500 mili volt arasında olup saniyede 2000 devrin üzerinde tespit edilmiştir. Şifacıda görülen bu farklılık, şifacıdan hastaya doğru enerji akışının gerçekleşmesini sağlamaktadır. Rehber varlıkların aktardığı enerji, hastanın fizik bedeni üzerinde inanılmaz hızda iyileşmelere neden olabilmektedir.

Ruhsal Şifacılık Liyakat işidir

Ruhsal şifayı harekete geçiren itici güç sevgi ve şefkattir. Elbette ki gerçek bir ruhsal şifacının doğuştan böyle bir liyakate sahip olması gerekir. Belki de onlar üç beş hayat boyunca şifacı olmak için hazırlık yapmışlardır. Böyle bir liyakatle doğsalar bile bu hayatlarında gösterecekleri çaba ile şifacılık gücünü ortaya çıkarıp geliştirmeleri gerekebilir.

Örneğin Barbara Brennan, çocukken sahip olduğu duru-görü yeteneğini gençlik yıllarında önemsememiş, yıllar sonra bu yeteneğini tekrar aktive edip geliştirmek ve bir şifacı olabilmek için 15 yıldan fazla çalışmıştır. Hiroshi Motoyama psişik yeteneklerinin 4 yaşında farkına varmış, yıllarca süren disiplinli çalışmaları ve yoga eğitimi sonunda her bir şakrasını tek tek uyandırmıştır. İşin özü çabaya dayanır. Potansiyel varsa bile o; sevgi, istek ve çabayla güçlenir. Bu süreç aynı zamanda şifacının kendi bilincinin derinlikleriyle yüzleşme, geçmişten getirdiği olumsuz inanç ve negatif duygularını fark etme ve bunların oluşturduğu enerjetik blokajları çözme sürecidir. Yani kendini iyileştirme ve yükseltme sürecidir.

Istırap çekenler karşısında içtenlikle duygulanan herkes şifa potansiyeline sahiptir. Bu duygulanmanın nedeni acı çeken varlık kardeşlerine yardım etme isteğidir. Yalnızca dua etmek bile bir hastanın iyileşmesini hızlandırabilir. Nitekim hem Harry Edwards, hem Edgar Cayce hem de Hiroshi Motoyama gibi ruhsal şifacılar pek çok vakayı sadece dua ederek iyileştirmişlerdir.

Vaka 1

"Tapınağımızın mensuplarından birinin o zamanlar üç yaşında olan torunu, yapılan bir iğneden sonra alerjik reaksiyon göstermiş. Durumu çok ciddiydi ve doktor umutsuz olduğunu söyledi. Büyük annesi akşam saat 10civarında beni telefonla aradı ve dua ederek onu kurtarmamı rica etti. Annemle birlikte hemen içtenlikle dua etmeye başladım. Kısa bir süre sonra torunun görüntüsü ikimizin önünde belirdi. İçten dualarımıza devam ettik, ona enerji verdik ve vücuduna geri dönmesini telkin ettik. Yaklaşık bir saat sonra görüntüsü birden yok oldu. Biz onun vücuduna geri döndüğünü ve iyileşeceğini hissettik. İyileşeceğini söylemek için büyük annesine telefon ettim. Tam o sırada hastanede, çocuğun kalbi yavaş ama düzenli olarak atmaya başlamış ve nefes alıp vermesi normale dönmüş. Bundan sonra sağlık durumu giderek düzeldi ve iki veya üç gün sonra tamamen iyileşti."

{Hiroshi Motoyama, Ruh ve Madde Yayınları, Şakra Teorileri sayfa 277.}

Rehber Varlıklar Kendilerini Takdim Edebilir

Bazı psişik şifacılar da aynı zamanda medyonomik yeteneklere sahiptir demiştik. Şifa seansları sırasında zaman zaman bedensiz varlıklar devreye girer. Bu varlıklar şifacının ruhsal rehberidir. Örneğin Barbara Brennan'ın iyi bir şifacı olmasında rehberlik eden ve aynı zamanda şifa uygulamalarında ona yardım eden bedensiz varlık kendini Heyoan (çağlar boyunca hakikati fısıldayan rüzgar) olarak tanıtmış.

Tony Agpaoa ise, çok küçük yaşlarda algılamaya başladığı ruhsal gücü, kendi bedenini yönlendirebilen etkiyi önceleri "Comforter" teselli edici, sonraları ise "Rehber" olarak adlandırmış.

Ruhsal şifada da bazen tekbir seans yeter. Bazen birden fazla seans ve dua etmek gerekebilir. Varlıkların ihtiyacına göre şifa seansı sayısı ve iyileşme süreci değişir.

Düşünce ve Şuur için Zaman ve Mekan Sınırı Yoktur

Özetle şifacı kendi enerji bedenleriyle hastanın enerji bedenlerini şarj eder. Bu sırada kendi alanından enerji aktarabilir. Prana denilen hayat enerjisini nakledebilir. Ruhsal rehberlerin aktardığı ruhi enerjiyi aktarabilir. Yakınındaki veya uzağındaki hastaya şifa verebilir. Saf bir niyetle şifa yapmaya başlayan her insana görünmeyen alemdeki rehber varlıklar yardım amacıyla gelebilir. Şifa yapmaya başlamadan önce rehber varlıklardan yardım ve korunma talep edildiğinde şifaya niyetlenen kişiden yayılan düşünce dalgaları rehber varlıklar tarafından algılanır. Düşünce ve şuur için zaman ve mekan sınırlaması yoktur. Her düşünce tüm evrene dağılan bir titreşimdir ve o titreşimle rezonansa girebilecek varlık grupları vardır.

Kuantum fizikçilerine göre de şuur için zaman ve mekan sınırlaması yoktur. Düşünce ve istek yoğunlaşması ile bir insan zaman ve mekan ötesine geçip çeşitli enerjileri aktarabilir. Bu aktarımın olabilmesi için daha öncede söylediğimiz gibi ruhsal şifacının en azından bir veya birkaç şakrasının daha aktif veya uyanmış olması gerekir. Bildiğiniz gibi şakralar zaman ve mekan ötesi enerjilerin giriş kapıları olarak iş görür.

Hiroshi Motoyama, Şakra Teorileri adlı kitabının 277. sayfasında bu duruma çok güzel bir örnek vaka anlatır.

"Kalp şakramın uyanmasından sonra hem psişik enerji yayma, hem de psişik şifa yeteneklerimin farkına varıp bunları kontrol etmeyi öğrendim. Solar pleksus şakramın uyanmasından sonraki durumun tersine, kalp şakramın uyanmasından sonra kendi ruhsal enerjim ve astral bedenim, başka birinin bedenine girmeye ve onun bedeninde iyileştirici etkiler sağlamaya muktedir hale geldi. Ayrıca varlığımı, tedavi etmek istediğim insanları da içine dahil edecek şekilde genişletebiliyordum. Diğer insanlar da benim genişlemiş olan varlığıma girebiliyor ve benim içinde yaşayabiliyorlardı.

Kalp şakrasının uyanmış olduğunu düşündüğüm annem de sık sık psişik şifa yöntemini uygulardı. Örneğin bir keresinde, doğuştan kör bir kıza bağırarak enerji göndermişti. Kızın gözlerinden birdenbire kan ve irin geldi, derken gözleri açıldığında ışığı algılayabilir hale geldi; yaklaşık bir hafta sonra da nesneleri görmeye başladı.

Başka bir sefer de annem, on yıldan uzun bir süredir yatalak olan felçli, yaşlı bir çiftçi için dua etti. Duadan sonra ona ayağı kalkmasını emretti ve hasta hemen ayağa kalktı."

Vaka 2

1938'in Mart ayında bir anne ve Cayce'nin şaklaban olduğunu iddia eden hasta kızı okuma için gelir. Edgar Cayce hipnotik transa geçer. Transta kızın akciğerlerinde sorun olduğunu söyler ve şöyle devam eder. Hastalığa yabancı bir nesnenin, tozun veya benzer bir şeylerin içeri çekilmesi neden olmuştur. Daha sonra da omurgada bir örselenme ile oluşan basınç akciğerlerdeki sorunu körüklemiştir.

Ana, kızın ağzı açık kalır. Çünkü kız 15 yıl önce ağaçtan düşmüştür ve sırtından tam da Cayce'nin belirttiği bölgeden yaralanmıştır. Diğer neden ise kızın çocukluğunu geçirdiği banliyöde benzin buharı solumuş olmasıdır. Kızın iyileşmesi için önerilen şudur:

Beş litre civarında içi kireçleştirilmiş bir meşe fıçısı hazırlayın. Yarısını elma likörü ile doldurun. Ağzını iyice tıkayın ve onu buharlaşmanın yapılacağı yere koyun. Günde 3–4 kez elma likörü buharını teneffüs edin. Çiğ süt, et, yumurta yemeyin (kıza litrelerce çiğ süt içirilmiş).

Fıçıyı bulup hazırlamak ve buğulara başlamak 3 haftayı aşar. 3 ay sonra genç kız yeni bir okuma için gelir. Göğüsteki ve yüzündeki şişlik kaybolmuş, yanakları renklenmiştir. Genç kız tamamen iyileşir, evlenir ve bir daha da enfeksiyon tekrarlamaz.

Edgar Cayce'nin okumalarından örnekler

"Beden, zihin ve ruh birdir; beden gerçekte içimizde yaşayan Tanrı'nın tapınağıdır. Her bir varlıkta, bu Evrensel Güç'ün parçası olan bir bölüm mevcuttur. Herşey, herkes birlikte çalışmalı ve düzeni sağlamalıdır."

"Kendimizle sürekli olarak karşı karşıya" olduğumuz ve ektiklerimizi biçtiğimizden dolayı; davranışlarımız, zihinsel ve ruhsal karışıklıklarımız fiziksel rahatsızlıklarımızı oluşturur. Bu okumalardan da anlaşılacağı gibi yalnızca beden olmadığımız, fizik, zihin ve ruhsal olarak bir bütünlüğümüzün olduğu ortaya konmaktadır. Tavır, davranış ve tutumlarımızın bu bütünlüğü bozmasıyla hastalıkların ortaya çıktığı işaret edilmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
İNSANIN GİZLİ ANATOMİSİ VE ŞAKRALAR

"Bazı insanlar hayatta hiçbir gayeye sahip olmadan yaşarlar. Böyle insanlar bir nehir üzerinde akıp giden saman çöplerine benzerler. Onlar gitmezler; ancak suyun akışına kapılarak akarlar." SENECA

Binlerce yıldan beri var olagelen ve her çağda küçük bir grup tarafından ilkeleri nesilden nesile aktarılan kadim öğretilerin ortaya koyduğu ruhsal hakikatler bugün de takipçileri tarafından bilinmekte ve hayata geçirilmeye çalışılmaktadır. İçinde yaşadığımız çağ, hakikatin bilgisine ve bu bilginin pratiklerini yapmak isteyenlere pek çok imkan sunmaktadır. Geçmişte hakikati arayan bir öğrencinin bir manastırda veya tapınakta yirmi–otuz yılda elde ettiği bilgi külliyatı bugün isteyen herkesin uzandığında alabileceği kadar yakındır.

Bilginin, isteyene bu denli yaklaşmasında şüphesiz ki insanlık olarak gösterdiğimiz şuur ataklarının, tekâmül yolculuğunun payı büyüktür. Her varlık, yaşadığı her enkarnasyon sürecinde pek çok ilkeye doğru uzanmakta, şuur ve idrak kapasitesi artınca da fiziksel duyularla algılanan gerçekliğin tek gerçek olmadığını fark etmektedir. Bugün bu farkındalığa ulaşamamış olanlarımız da eninde sonunda ulaşacaktır. Çünkü her varlık tekamül eder ve ruhsal gelişim evrelerini adım adım yaşar.

Bugünkü gelinen noktada görünen gerçekliğin tek ve mutlak gerçek olmadığını sezgileriyle anlayan, sezgilerinin peşine düşüp görünmeyen gerçekliği bilim kanalıyla da insanlığa görünür kılmaya çalışan bilim adamlarının sayısı gittikçe artmaktadır.

Bu bilim adamlarından biri hala hayatta olan Hiroshi Motoyama'dır. Motoyama, merkezi Tokyo'da olan Din Psikolojisi Enstitüsü'nü kurmuştur. Bu enstitünün Amerika ve başka ülkelerde de şubeleri vardır. Motoyama, yaklaşık elli yıldan beri yoga yapan ve yoganın kazandırmayı hedeflettiği ruhsal içgörüleri hayata geçiren gerçek bir ruhsal şifacıdır. Felsefe ve klinik psikoloji dalarından doktora derecesiyle mezun olan Motoyama, insanın enerji bedenlerinin ve enerji bedenlerdeki enerji merkezleri olan şakraların varlığını ölçebilen cihazlar geliştirmiştir. Duru-görü yeteneğiyle algılayabildiği duyular-ötesi gerçekliği insanlık için görünür kılmayı vazife edindiğini söylemekte ve bu yolda çalışmalarını sürdürmektedir. Bilimsel çalışmalarındaki yol göstericiliğin alın şakrasına

yoğunlaşmak suretiyle edindiği bilgeliğe dayanmakta olduğunu itiraf etmektedir. Bilimsel araştırmalarında fizyolojik kayıt aygıtları olan AMI ve Şakra Aletini kullanmaktadır.

Bu aletleri kullanarak uzun yıllar yoga çalışmış insanlardan çıkan zayıf ışığı ve şakraların elektriksel varlıklarını ölçmüştür. Bunu, karanlık bir odada düşük ışık düzeyli bir kamera yardımıyla yapmıştır. Motoyama AMI ve Şakra Aleti sayesinde sıradan bireyler ile yogilerin ve üstatların poligrafilerini ve EKG'lerini kaydedip karşılaştırmıştır.

AMI testlerinin sonucunda elde edilen bulgularda, psi yetenekleri duyular dışı algılama temelli olanların mide, dalak, böbrek ve idrar kesesi meridyenlerinde gözle görünen farklılıklar tespit etmiştir.

Şakra Aleti ile Asya'da yoga çalışmaları yapmış olan Dr. Tebecis üzerinde inceleme yapmıştır. Dr. Tebecis'in denek olduğu çalışmada solar pleksus ve kalp şakraları seçilmiş. Bu şakraların önündeki elektrik titreşimleri toplam üç dakika boyunca gözlenmiş. Her biri bir dakika olmak üzere üç farklı devre gözlenmiş. Şakraya konsantre olmadan önceki devre, konsantrasyon sırasındaki devre ve konsantrasyon sonrasındaki devre. Şakraya konsantrasyon sırasında, konsantrasyon öncesi ve sonrasındakine göre artan ölçüde bir titreşim yoğunluğu izlenmiştir. Bu, bir şakraya zihinsel yoğunlaşmanın onu harekete geçirerek artan oranda enerji yaymasını sağladığı yolundaki düşünceyi destekleyen deneysel bir kanıttır.

İnsan Bedeni ve Gizli Anatomisi

Çevremizdeki her şey enerjinin yoğunlaşmış formu olan atomlardan oluşmuştur. Bütün cisimler ve canlı organizmalar çevreyle sürekli bir enerji alışverişi halindedir. Canlı organizmalar madde ve enerji dönüşümünü gerçekleştirebildiği sürece canlılık dediğimiz özelliklerini korur. Adına beden dediğimiz bu mükemmel organizasyon dışarıdan aldığı materyalleri ihtiyaçlarına en uygun biçimde enerjiye dönüştürüp bu enerjiyi en uygun yerde kullanabilecek şekilde programlanmıştır. Bu görüş gerek fizik biliminin gerekse biyolojinin deneysel çalışmalarına dayalıdır.

Ancak M.Ö dönemlerden günümüze kadar gelmiş olan ve son yıllarda bazı bilim adamlarınca da deneysel çalışmalar sonucu ispatlanabilen başka bir görüş daha vardır.

Bu görüş ise şunları öne sürer: "canlılık yalnızca algılayabildiğimiz fizik düzey etkileşimleriyle değil aynı zamanda tüm evrene yayılmış bir yaşam enerjisi ya da vital güç yardımıyla sürmektedir. Bu enerji ya da güç alanı var olmaksızın fizik yaşam var olamaz."

Canlı ve cansız her varlığın çevresinde çıplak gözle görülemeyen bir enerji alanı vardır. Bu enerji alanına genel olarak aura denir. Atomik yapısı olan her şey bir auraya, kendisini çevreleyen bir enerji alanına sahiptir.

Canlı maddenin atomları, cansız maddenin atomlarından daha aktiftir ve titreşimleri daha yüksektir. Bu nedenle ağaçların, bitkilerin, hayvanların ve insanların enerji alanları daha kolay saptanabilir ve görülebilir.

Olağan durumlarda insanın enerji alanı, yalnızca bu konuda gelişmiş bir yeteneğe sahip olan kişilerce görülebilmektedir. Bazı bireyler doğuştan bu yeteneğe sahiptir. Bazen bu yetenek, kişinin

yaşamının belirli bir anında kendiliğinden ortaya çıkabilir. Bazılarında ise, genellikle spritüel nitelikteki bazı uygulamalar ve disiplinlerle geliştirilebilir.

Tüm kadim öğretilerde ve çeşitli kültürlerin geleneklerinde insan bedeninden dışarı taşan ve durugörü yeteneği olan psişik insanlar tarafından gözlenebilen enerji alanına aura veya enerji beden denmiştir. Bedene hayatiyet kazandıran ruhi enerji 5000 yıllık geçmişe dayanan Hint yoga ekollerinde prana, Çin tıbbında ise Ch'i veya ki olarak adlandırılmıştır.

Tantra yoga öğretilerine göre insanın üç bedeni ve onlara bağlı olan ve her biri varlığın üç ayrı boyutunda olmak üzere üç zihni vardır. Bu beden ve zihinler, farklı varlıklar değil organik bir bütünün parçalarıdır. Her biri kendi boyutu için gerekli ve bu boyuta özgü prana türü tarafından korunur. Her beden-zihinde prana akışı'nı kontrol etmek için enerji merkezleri ve bir enerji kanalları sistemi vardır. Bu kanallara nadi, onları kontrol eden merkezlere de şakra adı verilir.

Bazı ekollerde ise insan bedeninden dışarı taşan auranın yedi katmanı vardır. Bu katmanların ilk dördü; astral beden, duygusal beden, mantal beden ve kozal beden olarak adlandırılır.

İnsanın gizli anatomisi deyince; aura veya auranın katmanları olarak algılanan enerji bedenler, nadi denilen enerji kanalları ile şakralar akla gelir. İnsan dediğimiz sistem, fizik ve fizik ötesi boyutlarıyla bir bütündür. Bu bütünlüğün görünür olan fizik yanı bilim kanalıyla pek çok yanıyla bilinir kılındığı halde fizik ötesi alanı 1950' lerden sonra bilim kanalıyla da incelenmeye başlanmıştır.

Enerji Merkezleri: Şakralar

Şakralar daha yüksek boyutlardan gelen hayat enerjisini alıp dönüştürerek fizik bedene aktarır. Şakralar harekete geçirilip uyandırıldıklarında insan sadece varoluşun daha yüksek alemleri hakkında bilgilenmekle kalmaz, ayrıca bu alemlere girecek ve sonra da daha aşağı boyutları destekleyip onlara hayat verecek gücü de kazanır.

İnsanın enerji alanında yedi tane ana şakra ile sayıları farklı ekollere göre değişen ikincil şakralar vardır. Bu yedi şakra tarafından soğurulan prana, nadi ağı tarafından fizik ve enerji bedenlere dağıtılır. Şakraların, omurgada bulunan merkezi kanala bir çiçeğin sapları gibi görülen kanallar ile bağlandığı kabul edilir.

Kök şakrası

Kuyruk sokumunun altında cinsel organla makat arasında bulunur. Genellikle kırmızı olarak gözlenir. Kundalini denilen enerjinin kök şakrada uyuduğu kabul edilir. İçgüdüsel faaliyetlerin sağlıklı olmasını ve cinselliği düzenler. Yaşama isteğimizle ilgilidir ve bedene fiziksel canlılık desteği verir. Duygusal ve psikolojik travmalar kök şakranın düzensiz çalışmasına neden olur. Bu nedenle yaşama sevincinde azalma, halsizlik ve yorgunluk, isteksizlik olduğu kabul edilir.

Karın altı şakrası:

Cinsel organın bittiği yerde karnın alt tarafında bulunur. Hırs ve arzularla ilgili fonksiyon görür. Hayatsal faaliyeti düzenler. Cinsel organlara ve bağışıklık sistemine enerji desteği verir. İdrar sistemini, adrenalin bezlerini kontrol ettiği düşünülür. Uyandırıldığında psişik yetenekler artar. Psikokinezi yeteneği güçlenir.

Mide 'solar pleksüs' veya güneş sinirağı şakrası:

Göbek deliği civarında bulunur. Mide, karaciğer, safra kesesi, pankreas, dalak ve sinir sistemine enerji desteği verir. Sindirim faaliyetlerini düzenler. Sezgilerimizle ilişkilidir. Evrende kim olduğumuzla ilgili duyularımızı güçlendirir.

Stres veya duygusal problemler, heyecan, kızgınlık, korku, sevgi gibi titreşimleri düzenler. Diğer varlıklara olan sevgi hissini güçlendirir. Uyandırıldığında trans medyumluğu, durugörü, telepati, ruhsal içgörü gibi yetenekleri harekete geçirir.

Kalp şakrası:

İki göğsün ortasında bulunur. Kalp, akciğer, timüs bezi, akciğer–mide siniri ve sırtın üst kısmına enerji gönderir. Fizik bedenin zinde olmasında rolü vardır. Yüksek bilinç boyutları, sevgi, irade ve var olma anlayışı ile ilintilidir. Ruhsal değişimde esas etmendir. Tüm şakra sisteminin bütünleşmesini sağlar. Sevgi ve irade dengede olduğu zaman iyi çalışır.

Uyandırıldığında sürekli bir iyimserlik hali yaşanır. Psişik şifa gücü artar. Uzaktan şifa yapılabilir. Şifacı ruhsal enerjiyi ve kendi astral bedenini başka birinin astral bedenine yönlendirip onun bedeninde iyileştirici etkiler sağlamaya muktedir hale gelir. Diğer varlıkları kendi enerji alanı içine alabilir. Canlı altın sarısı ve yeşil renklidir.

Boğaz Şakrası:

Boğazın ön tarafında bulunur. Tiroit ve paratiroit bezlerine, bronşlara, akciğere enerji sağlar. Şarkıcılarda, konuşmacılarda daha parlak ve hızlı hareketlidir. Kendini ifade etmeyle ilişkilidir. Gümişi mavi renktedir.

Uyandırıldığında fizik ötesi boyutlar; geçmiş, gelecek ve şimdi bir arada görülebilir. Bir varlığın geçmiş hayatları algılanabilir. Her şeyin geçiciliği idrak edilir. Sesin majik etkisini sağlar.

Alın şakrası:

Alında bulunur. Hipofiz bezine, beynin alt kısmına, kulak, burun ve sinir sistemine enerji sağlar. Mavi mor renklidir. Pek çok ekolde üçüncü göz denir. Uyandırıldığında durugörü mümkündür. Ulusların ve dünyanın karması açıkça görülebilir. Bireylerin karmasını değiştirme gücü verebilir. Daha üst düzeylere tekâmülü sağlar.

Taç veya tepe şakrası:

Başın tepesinde bulunur. Genellikle beyaz veya mor renkli tanımlanır. Beyne ve özellikle epifiz bezine enerji gönderir. Bu şakra sağlıksız ise diğer tüm şakralarda da düzensizlik olur. Diğer şakralara göre ayrıcalıklı bir yeri vardır. Bireyin spritüel niteliğini ve şuur durumunu gösterir. Bireyin şuurlu evrim düzeyini açığa vurur.

Uyandırıldığında, doğrudan bilme, durugörü deneyimi daha çok güçlenir. Başkalarını çok rahat etkileyebilme yeteneği kazanılır. Özellikle ruhsal şifa yeteneklerini güçlendirir. Bedenli varlıklara musallat olmuş bedensiz varlıklar ile irtibat kurularak onların ikna edilmesi sağlanır. Obsesyon dahil pek çok hastalık iyileştirilir.

Nadiler: Enerji Kanalları

Bazı öğretiler bedende 72.000, bazı öğretiler ise 340.000 nadi olduğunu söyler. Bunlardan 10, 12 veya 14 nadinin çok önemli olduğu kabul edilir. Bunların içinde ise üç ana nadiye özel önem atfedilir. Suşumna, İda ve Pingala. Bazı kaynaklar suşumnanın omuriliğe, ida ve pingalanın da omuriliğin iki tarafındaki sempatik sinir sistemi ana hatlarına karşılık geldiğini söyler.

Upanişadlar ve diğer kaynaklara göre ise suşumna, omuriliğin merkez kanalında yer alır. İda ve pingala da kök şakrasının iki tarafında başlayıp her iki burun deliğinde sona erer. Fizik bedendeki nadiler ile akupunktur meridyenleri temelde aynı şeyler olarak kabul edilir.

Şakraların Uyandırılması

Şakraları uyandırmaya yönelik olan yoga hareketleri yani mudralar vardır. Bu yöntemler çok eski çağlardan beri yoga ve çeşitli ekollerde uygulana gelmiştir. Bilinen kaynaklardan biri 10. yy. da Guru Goraknath tarafından yazılan bir kitapçıktır.

Bu kitapçıkta da anlatıldığı gibi mudra ve asana denilen beden duruşları gevşeme, konsantrasyon ve nefes egzersizlerine dayanır. Genel anlamda "mudra" terimi bütün şakra uyandırma yöntemlerini içerir. Bunlar sadece vücut hareketleri değil, öğrencinin içsel varlığında güçlü bir psişik etki oluşturarak ruhsal ilerlemesini kolaylaştırır. Başlıca amaç; kundaliniyi uyandırmak, astral boyutta prananın farkında olup üzerinde kontrol sahibi olmak ve çeşitli paranormal yetenekler geliştirmektir.

Gelişen paranormal yetenekler aynı zamanda hem bireyin bedenindeki rahatsızlıkları giderir hem de bu birey ruhsal şifa uygulamaları yapabilir. Pranayı kendi iradesiyle süptil şakralar ve nadiler yoluyla iletebilir.

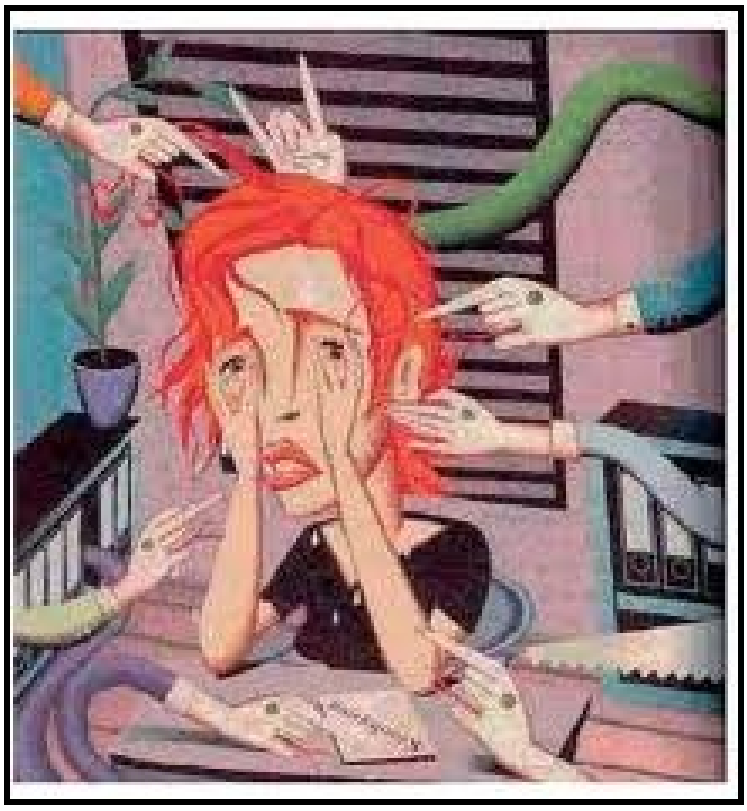
Asananın anlamı, vücut ve zihnin rahatlayıp bütünleştiği sabit bir "duruş" tur. Birkaç yüz asana günümüze kadar gelmiş ve bunlardan yalnız 84 tanesi kitaplarda tarif edilmiştir.

Şakraları iyi bir rehber denetiminde uyandırmayan bireyleri çok çeşitli tehlikeler bekler. Öyle ki birey uyandırılmış kundaliniyi ve şakrayı denetleyemezse ölebilir.

Şakraları doğru yöntemlerle uyandırıp çalışır hale getiren bir kişi, varoluşun daha yüksek evrelerine ulaşır. Şakraların açılması kişiyi ilahi dünyaya, diğer bir deyişle yüce benliğin dünyasına taşır.

Her teknikte olduğu gibi gerek yoga uygulamalarında, gerek meditasyon ve şifa çalışmalarında etkili ve kalıcı sonuçların elde edilmesi için, yetkin bir öğrenmenden gerekli bilgiyi ve uygulama pratiklerini öğrenme, düzenli uygulama ve özdisiplin şarttır. Bir metodun doğru bir şekilde ve sonuca ulaşmayı sağlayacak kadar yeterli sürede uygulanmamasından dolayı elde edilemeyen pratik beceriler, o teknik ve metodun yanlış, eksik veya işe yaramaz olduğunu değil uygulayıcının sabırsız, öz disiplinden yoksun ve kendi iç enerjilerini kristalize edemediğini gösterir.

KUANTUM DÜŞÜNCE TEKNİĞİ İLE ŞAKRALARI AÇMAK MÜMKÜN MÜDÜR?



KUANTUM DÜŞÜNCE TEKNİĞİ (KDT) NEDİR?

Kuantum düşünce tekniği, Kısaca bir hatırlama eylemidir. Kendi yaratıcılığımızı, iç potansiyelimizi ve evrenin kaynaklarını harekete geçirme eylemidir. Kısaca düşünce gücümüzün, imgeleme gücümüzün farkına vararak mutluluğu seçme sanatıdır. Deneyimlerimizi oluşturan bireysel ve evrensel zekânın ortaklaşa çalışma mekanizmasının yeniden keşfidir.

NİÇİN KDT? Gerçek kimliğimizi fark ederek onu yaşama dahil etmek, egosal bilinci arıtıp dengelemek, özgücümüzü ortaya çıkarıp hak ettiğimiz mutluluğu, bolluğu ve başarıyı hayatımıza dahil etmek,hayat amacımızı bulmak, düşünce kalıplarımızın yaşam kalitemizi nasıl etkilediğini anlamak,çekirdek inançları temizlemek ve onları hem kendimizin,hem çevremizdekilerin,hem de bütünün en yüksek iyiliğine olacak şekilde yeniden düzenlemek, en önemlisi de kurban rolünden sıyrılmak için..

KDT NERELERDE KULLANILIR? Hayatınızın tüm alanlarında, insan ilişkilerinde, iletişimde, sağlıkta, iş hayatında, eğitimde, kişisel ve ruhsal gelişimde kalıcı pozitif sonuçlar üretir..

KDT NASIL UYGULANIR? Birçok teknikle; 3. göze odaklanma, imgeleme, meditasyon, çapalama, dil kalıpları, kuantum drama, evrensel yasalara uyumlanma, yüksek benliğimizle bağlantıya geçme, sezgilerimizi güçlendirme, hastalıkların kişiye özgü psikolojik nedenlerini bulma vs. Biraz daha ayrıntıya girersek Kuantum Düşünce Tekniği, daha iyiye ulaşmanın önündeki en büyük engelin zihinlerdeki sınırlar, geçmişten gelen karmaşalar ve evrene gönderdiğimiz yanlış mesajlar olduğu noktasından hareketle, iç dünyamızı düzenleyerek dışarıyı değiştirmek amacıyla hareket ediyor. Özü, Kuantum fiziğinin temellerine dayanıyor ve bu alanda geçerli yasaları zihinsel dünyaya uygulamak olarak tanımlanıyor. Kuantum düşünce tekniği eğitimi interaktif ve uygulamalı içeriğiyle insanın düşüncelerindeki farkındalığın yaşam kalitesini değiştirebileceğini ispatlıyor. Bu tekniği uyguladığınızda sağlıklı bir bedene kavuşabilir,kendi yaratıcılığınızı ve yeteneklerinizi kullanarak başarılı olacağınız işinize kavuşabilir,mutlu ve sevgi dolu bir beraberlik yaşayacağınız özel insana ulaşabilir, hayatınıza daha çok bolluk, bereket ve neşe katabilirsiniz.

KDT (Kuantum Düşünce Tekniği) kendi yaratıcılığımızı, iç potansiyelimizi ve evrenin kaynaklarını harekete geçirme eylemidir. KDT bilmekten çok yapmaya, yapmaktan öte olmaya, değişmekten çok öze ulaşmaya yönelik bir çalışmadır. Ego temizlenip dengelendiğinde, öz benliğiniz aktive edilip harekete geçirildiğinde, çevreniz sizin mutluluğunuz ve gelişmeniz için uygun araçları sunmaya başlar.Siz değişince her şey ve herkes değişir. KDT herkes tarafından uygulanabilir. Bir kez kavrandığında kaybedilmez bir yeterlilik sağlar. Hakkınız olan mutluluğu, dengeyi, bolluğu, sevgiyi ve iyiliği almanızı sağlar. Bütün bunların insanın doğal bir pozisyonu olduğunu kabul eder. KDT sözcüklerin, imgelerin ve kodlanmış davranışların olağanüstü gücünü kullanarak insanlara ihtiyaçları olan şeyleri elde etme tekniği sunar.

KUANTUM DÜŞÜNCE TEKNİĞİNDEN KİMLER YARARLANABİLİR? AMAÇLARI VE HEDEFLERİ?

• 18 yaş üstü kişisel ve ruhsal gelişime ilgi duyan herkes yararlanabilir. Bireysel olarak ta uygulanan tekniklerle yaşamakta olduğu sorunları çözmek isteyen herkes yararlanabilir;

• Bir eğitmenseniz öğrencilerinize uygun öğrenme modelleriyle çabuk, kalıcı ve zevkli bir eğitim yapabilirsiniz..

• Bir öğrenciyseniz, çabuk, kalıcı ve keyifle öğrenen, öğrendiklerini hatırlayan, hayatın tadını çıkarmasını bilen, kendinden memnun bir genç olabilirisiniz..

• Bir iş insanı iseniz, amaçlarınıza ve hedeflerinize kolayca ve çevrenizdeki insanlarla işbirliği içinde ulaşabilirsiniz.

• Bir sanatçıysanız, yaratıcılığınızı daha çok arttırabilir, kalıcı ve etkili eserler üretebilirsiniz..

• Bir baba ya da anneyseniz, ailenizde hoşgörü ve anlayışa dayalı iletişimin sırrını öğrenebilirsiniz..

• Bir hekimseniz sağlığın kuantum boyutundaki sırlarını öğrenebilir, modern tıpla kuantum iyileşme tekniğini birleştirerek harika sonuçlar elde edebilirsiniz...

• Hayat amacınızın ne olduğunu öğrenebilir ve kendi özel amaçlarınız ve planlarınız doğrultusunda güçlü ve motive olmuş bir biçimde ilerleyebilirsiniz.

• En önemlisi sorunların gerisindeki anlama bakıp, onların içindeki çözümü görebilirsiniz.

KUANTUM DÜŞÜNCE TEKNİĞİ'NİN ÇIKIŞ NOKTASI: 'Kuantum' sözcüğü fizik biliminde atom altı parçacıklar dünyasını anlatır.Fizikçiler maddenin en küçük parçası olan atomu parçaladılar nötronlara, protonlara, onları da parçaladıklarında da kuarklar, fotonlar, bosonlar v.s gibi ışık parçacıklarına ulaştılar.. Sonuç olarak hepsinin enerji, titreşim olduğu sonucuna vardılar..Bu noktada düşüncenin de çok güçlü bir enerji olduğundan yola çıktığımızda evrende her şeyin titreşim düzeyinde birbiriyle etkileşim halinde olduğunu anlarız ve kuantum alana (tüm olasılıklar alanı,saf bilinç alanı,kolektif bilinç alanı) gönderdiğimiz düşünceleri çekim yasası ve diğer evrensel yasaların da:

* Sebep-sonuç (nedensellik) yasası,

* Denge yasası,

* Devreler yasası,

* Süreç yasası,

* Belirsizlik yasası v.s.

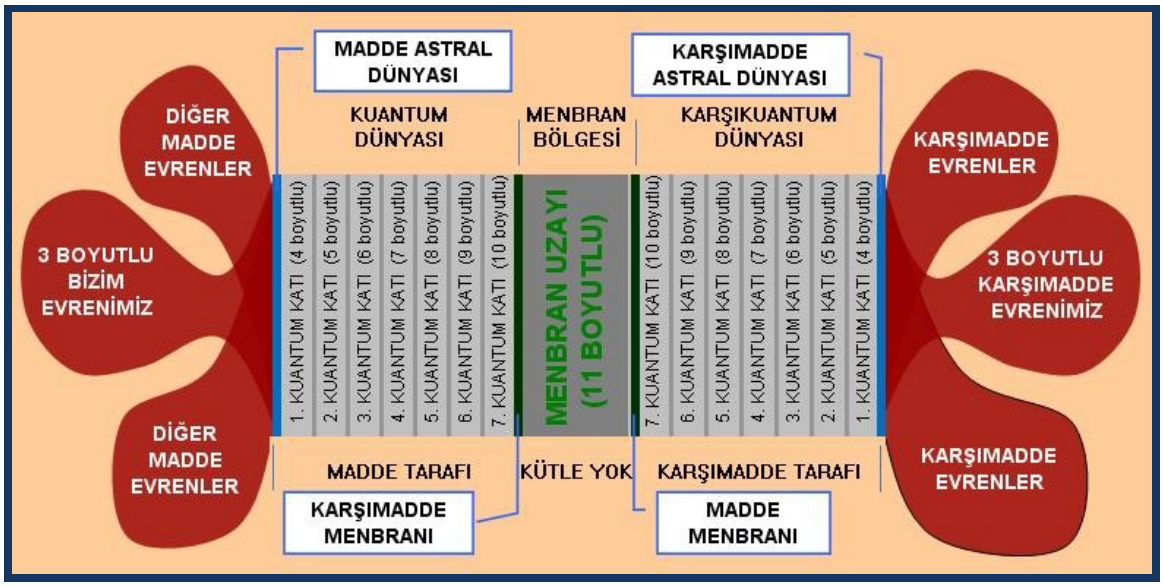
* Çekim yasası,

* Titreşim yasası,

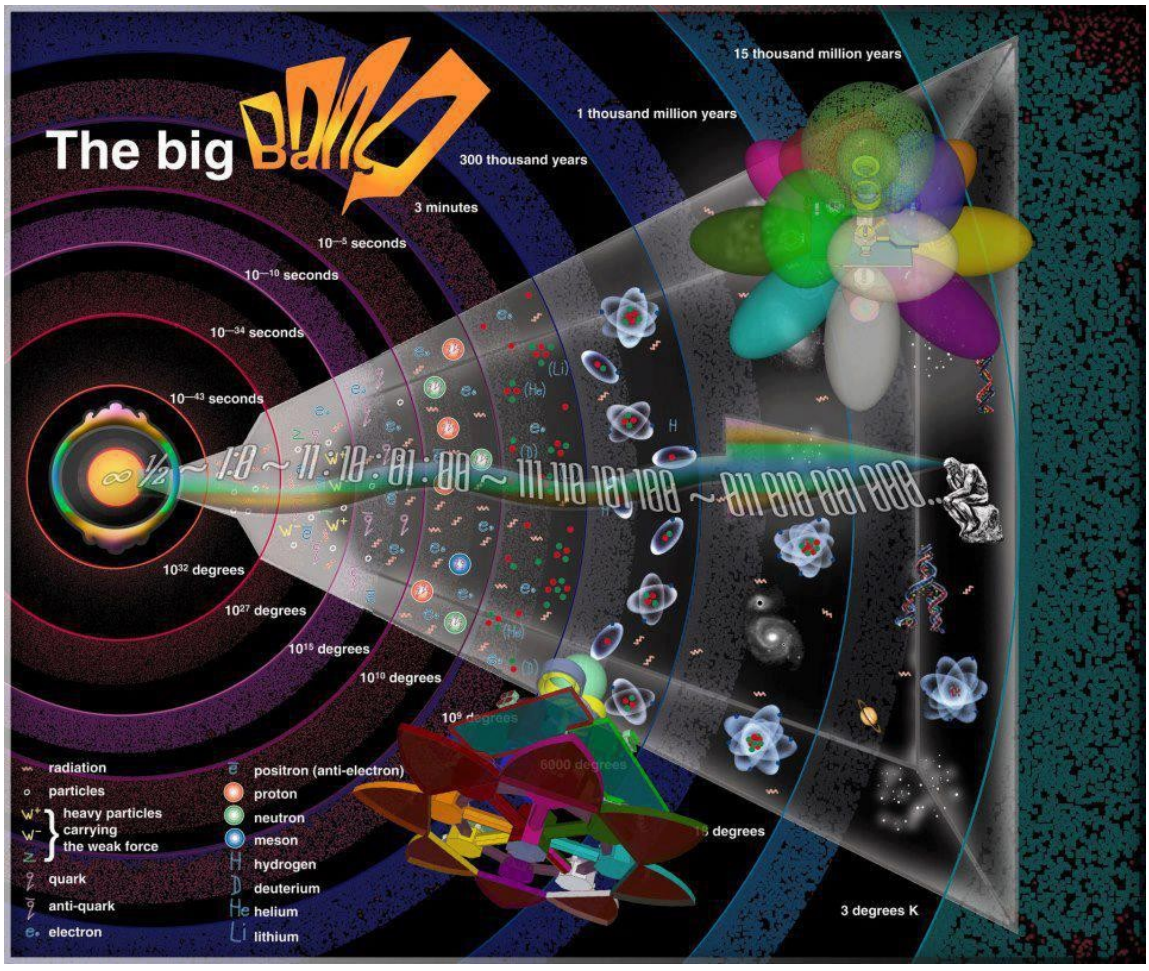
* İzafiyet (görecelik yasası).

vs. vs. etkisiyle kendimize çekeriz. Binlerce yıl öncesinin ezoterik bilgileriyle de örtüşen bu teori Albert Einstein'nın ünlü **$E=mc^2$** formülüyle bilimsel zemin buldu. (**Enerji=Madde**, **Madde=enerji**) **"Düşüncenin bir enerji olduğunu, her enerjinin maddeye dönüştüğünü ve kaynağına geri döndüğünü"** kanıtlamak konusunda ilk adımları atarken ardından gelen diğer

fizikçi bilim adamı Niels Bohr, fiziksel dünyanın görünen kısmının en derininde yasaların değiştiğini ve belirsizlik alanına girildiğini, bu alanda maddenin katı bir yapıya sahip olmadığını, bütünsel olarak birbiriyle etkilenen zeki enerji parçacıklarının bulunduğunu saptadı.



Resim: Kuantum Evreni, madde ve anti-madde plazma hali.



Şekil: Büyük Patlama ve sonrasındaki evrenin yaklaşık tablosu.

• Fizikçi Gregg Braden 'Sıfır noktasına uyanış' adlı kitabında bütün parçacıkların nerede olurlarsa olsunlar birbirlerinden haberdar olduklarını, duyguların ve hatta genetik kodların kuantum parçacıkları etkilediğini anlattı.

• Fizikçi teozofist Danah Zohar 'Kuantum benlik' adlı kitabında kuantum fiziğinin hayatın butün yönlerine uygulanışı konusunda olağanüstü örnekler sergiledi.

• Dr. Deepak Chopra,'Kuantum iyileşme' adlı kitabında sağlığın fizikötesi boyutunun önemini sürekli değişerek akan bir enerji ırmağına benzeterek vurguladı.

• Stephen Wolinski 'Kuantum bilinçlenme' adlı kitabında kuantumun psikolojiye uyarlanmış tekniklerini sundu.

• Fritjof Capra 'Fiziğin Tao'su adlı kitabında Tao'cu felsefe ile kuantum fiziği arasındaki benzerlikleri vurguladı.

• Yine, son zamanlarda çok satan '**Secret**' adlı kitap bazı önemli evrensel yasaları içine almayarak eksik bilgiler içermesine rağmen aynı teoriyi anlatmaya çalıştı. Kısaca, bu teorinin insan hayatına uygulanması durumunda nasıl bilinçlenebileceğimizi ve yaşadıklarımızın nasıl dönüşebileceğini anlattılar. Buna göre biz olumlu-olumsuz tüm düşüncelerimizi, duygularımızı da katarak farkında olmadan kuantum alana gönderiyoruz ve tam da düşündüğümüz şeyi gerçekleştirme olasılığını arttırıyoruz. Hatta çoğu zaman yaşıyoruz demek daha doğru. Basit bir örnek:Uçağı icat etmeden önce insanoğlu muhtemelen şöyle düşündü;'Keşke ben de kuşlar gibi uçabilsem'.Ardından, bedenlerine kanat takarak uçmayı denediler, küçük model uçaklarla devam ettiler,bugün uçağın da ötesinde uzay araçlarına kadar ilerlettiler..

(**Düş+Zaman=Gerçeklik**) formülüne güzel bir örnek sergilediler.

Bu aynı zamanda kuantum mekaniğindeki şu ilkeye de çok benzer evrende:

(**Enerji+Madde=Gerçeklik (5. Boyut, Kapı**)

Konuyla ilgili diğer bir formül de şudur: Aynı soydan gelen varlıkların nüfusunun yüzde birinin karekökü kadar kişi aynı şeyi düşünüp yaptığında bir sıçrama (kuantum sıçrama veya morfojenik rezonans-Yüzüncü Maymun fenomeni) gerçekleşiyor ve nüfusun geriye kalanı da aynı şeyi yapmaya başlıyor. Tek bir bireyle başlayan yenilik önceleri dirençle karşılansa da uygulayanlar belli bir kritik sayıya ulaştığında toplumsal değişime yol açabiliyor. Bu durumda, bireysel bilinçlenmenin ve işe kendimizden başlamamız gerektiğinin önemi ortaya çıkıyor. Türkiye'de Şanal Günseli'nin geliştirdiği bir eğitim paketi olan Kuantum Düşünce Tekniği tam da bu noktada devreye giriyor.Ben ondan ilk eğitmenlik eğitimi alanlardan biri olarak onun düşlerinin de kendi düşlerimin de nasıl gerçekleşmekte olduğunu keyifle izliyorum. Mutluluğun, bilinçlenmenin bulaşıcı etkisinin güzelliğini katılımcılarımla, danışanlarımla yaşıyorum.. Şanal Bey ile eğitimimin daha ilk aşamasının sonunda şöyle düşündüğümü hatırlıyorum. *'Kişisel gelişim yolculuğunda arayışta olanlarla buluşmak,onlarla bütünleşmek harika bir hayat amacı, keşke ben de bu konunun eğitmeni, uygulayıcısı olsam'*.. O günkü düşüncemi bugün ilerleterek,

zenginleştirerek yaşıyor olmam yukarıda anlattığım mekanizmanın bireysel işleyişine iyi bir örnek olabilir belki.. Örnekler çoğaltılabilir.. Bir zamanlar 'Tek hayalim bir çiftlik sahibi olup orada yaşmak istiyorum' gibi konuşmuş insanların bugün bu hayalini yaşadığına şahit olmuşsunuzdur. Veya örneğin eşi komada olan bir insanın 'Eşim yeter ki yaşasın yatalakta olsa ona bakarım' dediğini duymuşsunuzdur. Tam da dilediği olmuştur ve yıllardır eşine bakarak yaşamaktadır..v.s. v.s. Evren sorgulamıyor, yargılamıyor.. sadece istediğiniz deneyimleri size sunmak için çalışıyor..

Emerson'un dediği gibi; "**Dualarınıza dikkat edin, gerçekleşebilirler**" Ya da Gandhi'nin dediği gibi; "**Düşüncelerinize dikkat edin sözleriniz olur, Sözlerinize dikkat edin inançlarınız olur,** İnançlarınıza dikkat edin kimliğiniz olur, Kimliğinize dikkat edin davranışlarınız olur, Davranışlarınıza dikka**t edin kaderiniz olur**."

KUANTUM DÜŞÜNCE TEKNİĞİ EĞİTİMİ İLE HAYATIMIZI NASIL DÜZENLERİZ: Kuantum Düşünce Tekniği, daha iyiye ulaşmanın önündeki en büyük engelin zihinlerdeki sınırlar, geçmişten gelen karmaşalar ve evrene gönderdiğimiz yanlış mesajlar olduğu noktasından hareketle, iç dünyamızı düzenleyerek dışarıyı değiştirmek amacıyla hareket ediyor. Özü, Kuantum Fiziğinin temellerine dayanıyor ve bu alanda geçerli yasaları zihinsel dünyaya uygulamak olarak tanımlanıyor."Kuantum Düşünce Tekniği kısaca insanın düşüncelerinde, yaratıcılık noktasında, hayatını değiştirebileceği düşünsel bir alanda hareket etmek demektir. Kendi yaratıcılığımızı, iç potansiyelimizi ve evrenin kaynaklarını harekete geçirme ve bir hatırlama eylemidir."

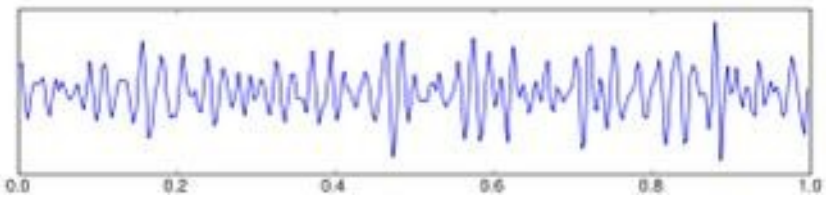
KUANTUM DÜŞÜNCE TEKNİĞİNİN YARARLARI: Kuantum Düşünce Tekniği´ne (KDT) göre sevgi en temel enerjidir ve bütün kâinatı birbirine bağlar. KDT'ye göre, daha iyiye ulaşmanın önündeki en büyük engel zihinlerdeki sınırlar, geçmişten gelen karmaşalar ve evrene gönderdiğimiz yanlış mesajlardır. Bu noktadan hareketle, iç dünyamızı düzenleyerek dış dünyamızı değiştirebiliriz. KDT, hakkınız olan mutluluğu, dengeyi, bolluğu, sevgiyi ve hayrı almanızı sağlar. İnsan zihni ile beden, dış dünya ve başka zihinler birbiriyle sürekli ilişki içindedir, o nedenle düşüncelerimizi kontrol etmek kaderimizi etkilemek gücüne sahiptir. Özel hayat amacınızı keşfetmenizi; böylece daha doyumlu, anlamlı ve sağlıklı bir yaşam sürmenizi sağlar. Bu tekniği uyguladığınızda sağlıklı bir bedene kavuşabilir. Kendi yaratıcılığınızı ve yeteneklerinizi kullanarak başarılı olacağınız işinize kavuşabilir. Mutlu ve sevgi dolu bir beraberlik yaşayacağınız özel insana ulaşabilir. Hayatınıza daha çok bolluk, bereket ve neşe katabilirsiniz. KDT kendi yaratıcılığımızı, iç potansiyelimizi ve evrenin kaynaklarını harekete geçirme eylemidir. KDT bilmekten çok yapmaya, yapmaktan öte olmaya, değişmekten çok öze ulaşmaya yönelik bir çalışmadır. Öz benliğiniz aktive edilip harekete geçirildiğinde, çevreniz sizin üstün mutluluğunuz ve gelişmeniz için uygun araçları sunmaya başlar. KDT herkes tarafından uygulanabilir. Bir kez kavrandığında kaybedilmez bir yeterlilik sağlar. KDT sözcüklerin, imgelerin ve kodlanmış davranışların olağanüstü gücünü kullanarak insanlara ihtiyaçları olan şeyleri elde etme tekniği sunar.

BEYİN VE BEYİN DALGALARI & DÜŞÜNCE FORMLARI

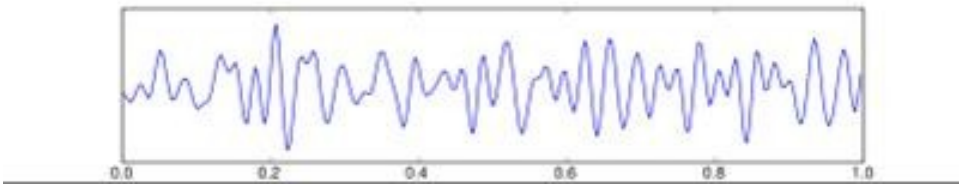
Şekil: Erişkin bir insanda beyin 1250 – 1650 gram ağırlığında bir organdır. Vücudumuzdaki tüm organ, doku ve hücrelerin bir elektrik aktivitesi vardır.

En sık duyduğumuz, kalbin elektriksel aktivitesini ölçen EKG (Elektro Kardiyo Grafi) gibi beyinin de elektriksel aktivitesi ölçülebilmektedir. Beynin elektrik aktivitesi EEG (Elektro Ensefalo Grafi) ile saptanır. Saçlı deri üzerine yerleştirilen iletken elektrotlar vasıtasıyla beyin hücrelerinin ürettiği elektrik akımları kaydedilir. Beyin dalgaları beynin faaliyet ve fonksiyon bozukluklarını göstermesi nedeniyle önemli bir tetkik aracıdır.

Gündüz ve gece, fiziksel ve zihinsel faaliyetlerimize bağlı olarak beynin ürettiği kompleks bir elektriksel dalga aktivitesi görülür. Beyin tüm dalgaları aynı anda üretmekte olup faaliyete bağlı olarak bir dalga boyu daha baskın hal alır. Tüm dalgalar gibi beyin dalgaları da iki özelliklerine göre ölçülür. Birincisi elektriksel aktivitenin hızı yani frekansıdır. Frekans dalganın saniyede kaç defa tekrarlandığıdır. cps - cycles per second (saniyede döngü) veya Hz olarak ifade edilir. İkinci özellik amplitüd yani dalganın gücü - yüksekliğidir.

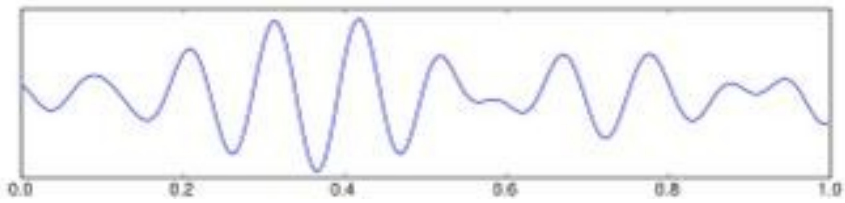


Gamma 26 – 100 cps dalgaları.



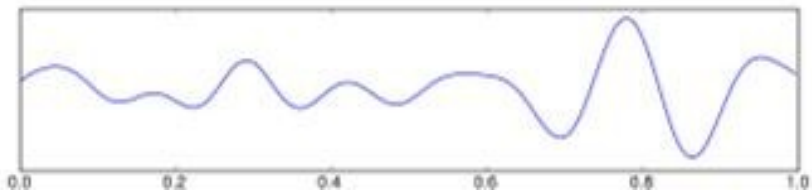
Beta 14 – 32 cps dalgaları.

Günlük olağan faaliyetler esnasındaki uyanıklık halinde beyin saniyede 14 ile 32 arası dalga üretir ki bu dalgalar Beta dalgası olarak adlandırılır. Bu seviyede beş duyumuz devrededir ve dikkatimizi dış dünyanın uyaranlarına yöneltebildiğimiz bilinç halindeyizdir. Bir sorunla uğraşırken, karar vermemiz gerekirken, tedirgin olduğumuzda, tetikte olduğumuzda, bir konuya odaklandığımızda, bir bilgiyi öğrenmeye çalıştığımızda hızlı Beta ile Gama dalgası arası aktivite hakim olur. Beta dalgası odaklı programlar sınavlarda, spor müsabakalarında, sunum yapma gibi faaliyetlerde, uyanık ve tetikte olmamız gereken işlerde başarıya yardımcı olur. Ancak aşırı Beta ve Gamma aktivitesi kas gerginliğini ve kan basıncını arttırabilir anksiyete, kızgınlık ve agresyona yol açabilir.



Alpha 7 – 14 cps dalgaları.

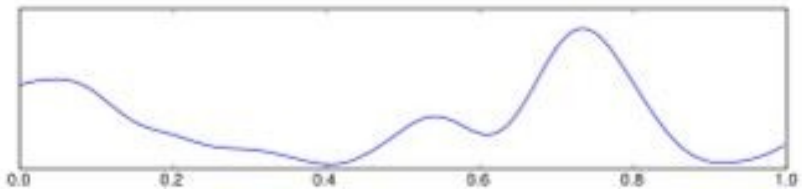
Zihinsel gevşeme, rahatlama durumlarında saniyede 7 – 14 dalga ile Alpha dalgası saptanır. Gözünde canlandırma, hayal kurma, yaratıcılık - ilham bu dalga boyunda gerçekleşir. Bu dalga boyutu hakim olduğunda yeryüzü frekansı ile rezonans, senkronizasyon ve uyumun sağlandığı söylenir. Kendimizi daha iyi hissettiğimiz, iç huzurun sağlandığı dalga hakimiyetidir. Bir yanda telaştan, korkulardan, ürküten şeylerden uzaklaştığımız, gevşeme ve rahatlamanın iç huzuru yaşanırken diğer yandan önsezilerimizin kuvvetlendiği, parlak fikirlerin doğduğu, ilham gelen, yaratıcılığın arttığı, zaman - mekan - farkındalığının genişlediği, öğrenme kabiliyetinin canlandığı bilincin derinliklerine açılan bir koridor gibidir. Alpha odaklı programlar daha çok stres tedavisinde önerilmektedir.



Theta 4 – 7 cps dalgaları.

Uyuklamaya başlanan ileri gevşeme halinde saniyede 4 – 7 dalga ile Theta dalgaları hakim olur. Gündüz düşlerinin görüldüğü, canlı hayallerin kurulduğu dönemdir. Yeni bilgileri almaya normal

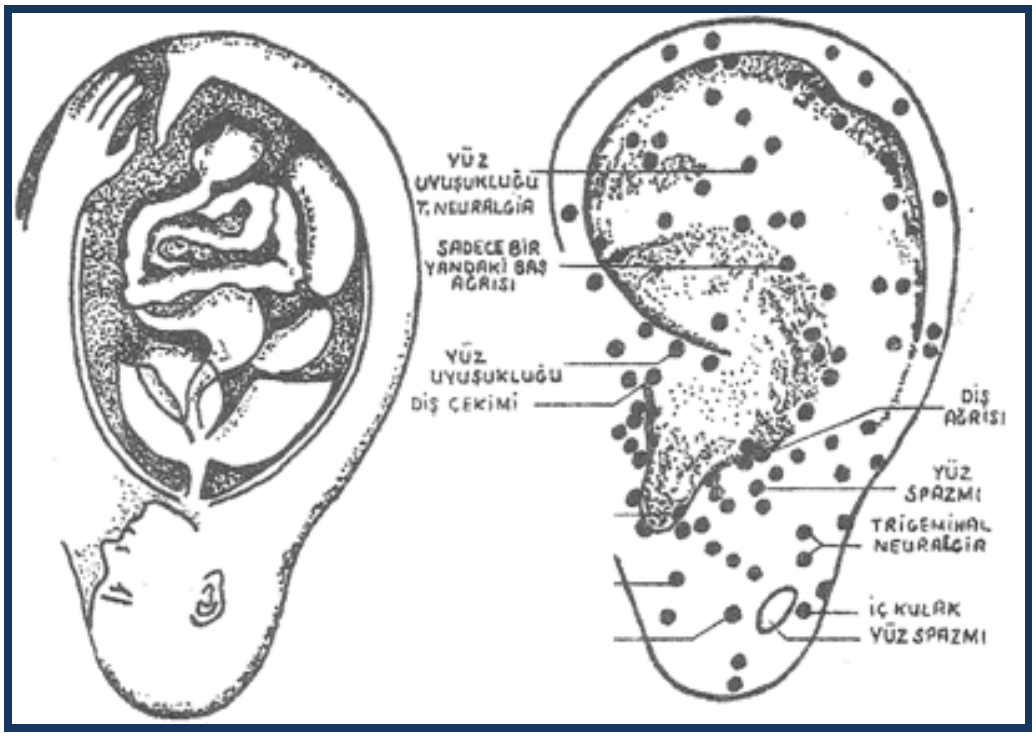
bilinçli halden daha açık olunur. Meditasyonun derin safhaları, süzülme hissi, zihninizin bedenin bağlarından kurtulması bu dalga boyutunda gerçekleşir. Ayrıca tamir edemeyip üstünü örttüğümüz bazı sırlarımızın depolandığı alan da burasıdır. Bu dalga boyutunda çoğu insan düşer. Beyin aktivitesinin neredeyse uyku aktivitesine yaklaştığı bu dalga boyunda kalp hızı, sindirim gibi otonom faaliyetler, kanamanın durdurulması gibi prosedürler, süper-öğrenme, zihnin yeniden programlanması, rüyaların geri çağrılması, self-hipnoz, artmış yaratıcılık, stresin azaltılması, eski kayıp hatıraların hatırlanması, sezgilerin güçlenmesi mümkündür.



Delta 1 – 4 cps dalgaları

Derin uyku esnasında saniyede 1 – 4 dalga ile Delta dalgaları saptanır. Çok derin uyku, koma, bilinçsizlik hali bu dalga boyutunda yaşanır. Zihnin etkin ve yapıcı kontrolü psikosomatik iyileşmeyi sağlayabilir. Çalışmalar beyin dalgalarının yavaşlaması ile beynin iyileşme hızını normale göre birkaç kat arttırdığını, kan basıncı, kas gerginliği gibi faaliyetlerin daha iyi kontrol altına alındığını, üretkenliğin arttığını, sezgisel güçlerin daha iyi kullanıldığını, öğrenme ve hatırlama kapasitesinin arttığını ortaya koymaktadır. Delta aktivitesi, bilgileri arayıp bulan, harmanlayan, normalde anlaşılması güç işlevlerin anlaşılır olduğu, hatta karşınızdaki kişinin düşüncelerini okuyabileceğiniz dalga boyudur. Klasik hipnoz ve hipnoterapi, Alpha ve Theta dalgalarının hakim olduğu, gevşemiş uykuyla uyanıklık arası dönemde yapılır.

DÜŞÜNCE FORMLARI



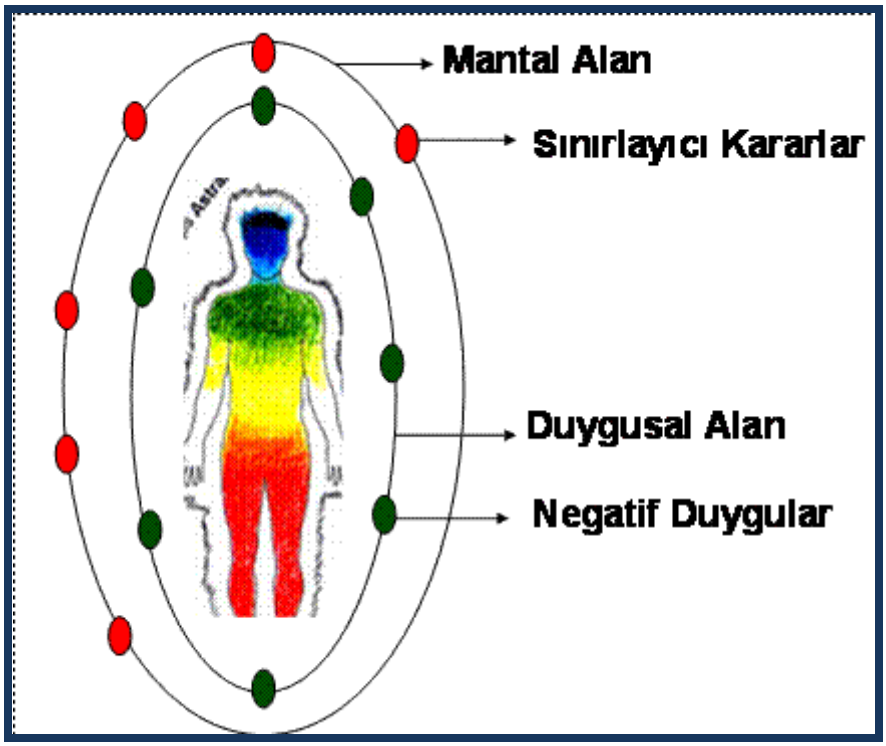
Resim: Bir insanın yatma pozisyonuna göre, hastalık pozisyonları ve hastalığı tetikleyen enerjetik noktalar.

Olağan hayat içinde pek çok olay yaşar, çeşitli deneyimlerden geçeriz. Her deneyim pozitif veya negatif olabilen duygular içerir. Duygunun şiddeti deneyimin derinliğine ve kişinin kendi gerçeklik algısına göre değişkenlik gösterir. Örneğin aynı olayın muhatabı olan iki kişiden biri bu olay nedeniyle şiddetli bir kızgınlık hissederken, bir diğerinin hissettiği kızgınlığın dozu oldukça düşük olabileceği gibi bu kişi başka bir duygu da hissedilebilir.

Duygular ve düşünceler enerjetik bir güçtür. Bu güçler geçmişten günümüze, bilincimizin uzak geçmişinden transfer edilebildiği gibi bu hayattaki deneyimlerden de kaynaklanabilmektedir. Benzer deneyimlerle hissedilen duyguların giderek pekişmesi onlara ait düşünce formlarını ya da ayrışmış düşünce şekillerini oluşturur ve güçlendirir. Oluşan düşünce formları enerji olarak beslenmediği zaman yavaş yavaş kendiliğinden dağılır. Ancak beslendikçe güçlenir ve kendi formunu kazanır.

Her düşünce formu kendi gerçeklik tanımlamasını içerir. Örneğin; "insanlar zalimdir, aşık olmak zayıflıktır, sevmezsem güvenemem, ben kötüyüm, bunu asla tekrar yapmayacağım, kendimden nefret ediyorum" gibi düşünce formları enerji alanımızın başka bir deyişle auramızın çeşitli katmanlarına yerleşir.

"Suçluluk, korku, öfke" gibi duyguların oluşturduğu düşünce formları enerji alanımızın duygusal beden denilen katmanında bulunurken "kimseye güvenemem, ben kötüyüm, bütün erkekler acımasızdır" gibi sınırlayıcı inanç kalıpları yani zihinsel kararlar enerji alanımızın zihinsel beden denilen katmanında bulunur.



Düşünce Formları Gözlemlenebilen Gerçekliklerdir

Bu düşünce formları enerjik olup durugörürler tarafından gözlemlenebilen gerçekliklerdir ve çeşitli yoğunluklarda renkler yayarlar. Bunların yoğunlukları, biçimi, büyüklüğü kişinin verdiği enerji ya da öneme göre değişir. Düşünce formları kendilerini oluşturan kişinin alışkanlık haline gelmiş düşünceleri ile yaratılır ve beslenir. Düşünce ne kadar kesin ve açıksa düşünce formu da o kadar kesindir. Bu düşüncelerle el ele giden duyguların doğası ve gücü; düşünce formuna rengini, yoğunluğunu ve gücünü verir.

Örneğin "terk edilme" korkusunun sürekli düşünülmesi bir düşünce formunu oluşturabilir. Bu düşünce formunun yaratıcısı, sürekli olarak, bu kesinlikle olacakmış gibi davranır. Böylece düşünce formunun yaydığı enerji, bireyin enerji alanını olumsuz yönde etkiler. Şuurlu ya da şuursuz olarak bu düşünce formu güçlendikçe, korkulan sonun gerçekleşmesi ihtimali de artmış olur.

Düşünce Formları Etkin Bir Güçtür

Düşünce formları genellikle kişilik ile uyumludur ve özellikle dikkati çekmezler. Bu düşünce formlarının oluşması çocukluk dönemlerine de rastlayabilir. Daha sonra gelişen kişilikler ile pekişir ve enerji alanı içinde taşınan süptil, ince seviyeli valizler gibidir. Bu düşünce formları ya da inanç sistemleri kişinin dış gerçekliğinde pek çok "etkiyi" çeker. Birey yaşam deneyimleri, öğrenmeleri ve büyüklerini taklit ile edinebildiği bu düşünce formlarının enerjisini yaymaya devam ettiği sürece onların esiri gibi davranmaktan kendini alamaz. Adeta kendi içinde ama kendinden bağımsız güçlerin etkisi altında gibidir. Birey etkin bir sağaltıma muhatap olmadığı sürece kendini bu kronik devirden kurtaramaz. Genellikle yaşamdaki şoklar veya ciddi hastalıklar bu döngüyü kırmak üzere olsa da derin sebep yerinde durdukça, gereken anlam veya mesaj biliç alanında bir idrake neden olmadıkça, yaşam bu otomatik mekanizmaların döngüsüyle devam eder. Bunların çözümlenmesi yapılmadığı sürece etkilerini sonraki hayatlarda da sürdürebilir. Tecrübelerin gösterdiğine göre bu hayatta etkisini gösteren düşünce formlarının bir kısmı önceki hayatlardan da transfer edilmiş olabilmektedir.

Düşünce formları belli bir süre aura içindeki bir katmanda sabit ve hareketsiz bir biçimde kalabilir. Ancak herhangi bir deneyimle hissedilen çeşitli duygular tarafından tetiklenir. Tetiklendikçe uyanan bir güç gibi kişiyi o duygu veya inanç seline çeker. Önlenemeyen bir öfke, sinirlilik, güvensizlik, yalnızlık hissi, fiziksel hastalıklar gibi tezahürleri olur.

Enerji alanının çeşitli katmanlarındaki düşünce formları pasif durumdaki parazitler gibi sessizce bekleyebilir. Bu hayatta, geçmişteki duyguyu veya inancı tetikleyecek benzer deneyimler söz konusu olduğu an enerji olarak uyanır ve tetiklenmiş olur. Tetiklenip güçlendiğinde duygu, tavır, tutum ve davranışlarımızı belirleyen egemenliklerini sergilemeye başlarlar. Bunların gücüyle orantılı olarak fizik bedende çeşitli sağlık sorunları veya reaksiyonlar baş gösterebilir.

Düşünce Formlarına Ulaşılabilir

Bu düşünce formlarına çeşitli beden çalışmalarıyla, bedensel ve zihinsel gevşeme uygulamalarıyla, meditasyonla, psişik şifacılıkla, hipnoterapi ve regresyon gibi terapi teknikleriyle ulaşılabilir. İlgili duygular ifade edilerek bu düşünce formları şuurun odağına getirilebilir ve bu duygular hafifletilerek

söz konusu düşünce formunun enerjisinin çözülüp dağılması sağlanabilir. Bu yapıldığında o düşünce formunun fizikte neden olduğu bir sorun varsa bu sorun da kendiliğinden iyileşir.

Şimdi, sizlerle bir iyileşme pratiği deneyimini paylaşmak istiyorum.

Danışanlarımdan biri beş altı yıldan beri bir türlü iyileşmeyen mide ağrısı sebebiyle geldi. İki kez endoskopi yapılmış ve yüzeysel gastrit teşhisi konmuş. Doğal olarak doktorlarının önerdiği ilaçları kullanmış. Mide ağrısı zaman zaman hafiflese bile bir türlü geçmemiş.

Bu danışanımla bilinç alanındaki sebebi ararken, danışanım bir geçmiş yaşam deneyiminin içine girdi. O hayatında, oldukça eski bir şehrin yöneticisinin emrinde çalışan güvenlik görevlisi konumunda bir erkek olduğunu algıladı. Yöneticisinin emriyle pek çok insanı cezalandırdığını, kırbaçladığını anlattı. O hayatındaki ölüm anına yönlendirdiğimde, yaptıklarından dolayı güçlü bir suçluluk duygusunu beraberinde götürdüğünü keşfetti. Seans sırasında, bu suçluluk duygusunun enerjetik baskısını tam da midesinin üst kısmında sanki katı ve baskı yapan bir ağırlık gibi algıladı. O duygunun enerjisini serbest bıraktıkça yavaş yavaş bu baskının da yumuşayıp dağıldığını hissetti. Çalışmamızın üzerinden birkaç hafta geçtikten sonra beni aradı ve artık hiçbir şikayetinin kalmadığını söyledi. Bu çalışmanın üzerinden iki yıl geçti ve rahatsızlık bir daha kendini göstermedi.

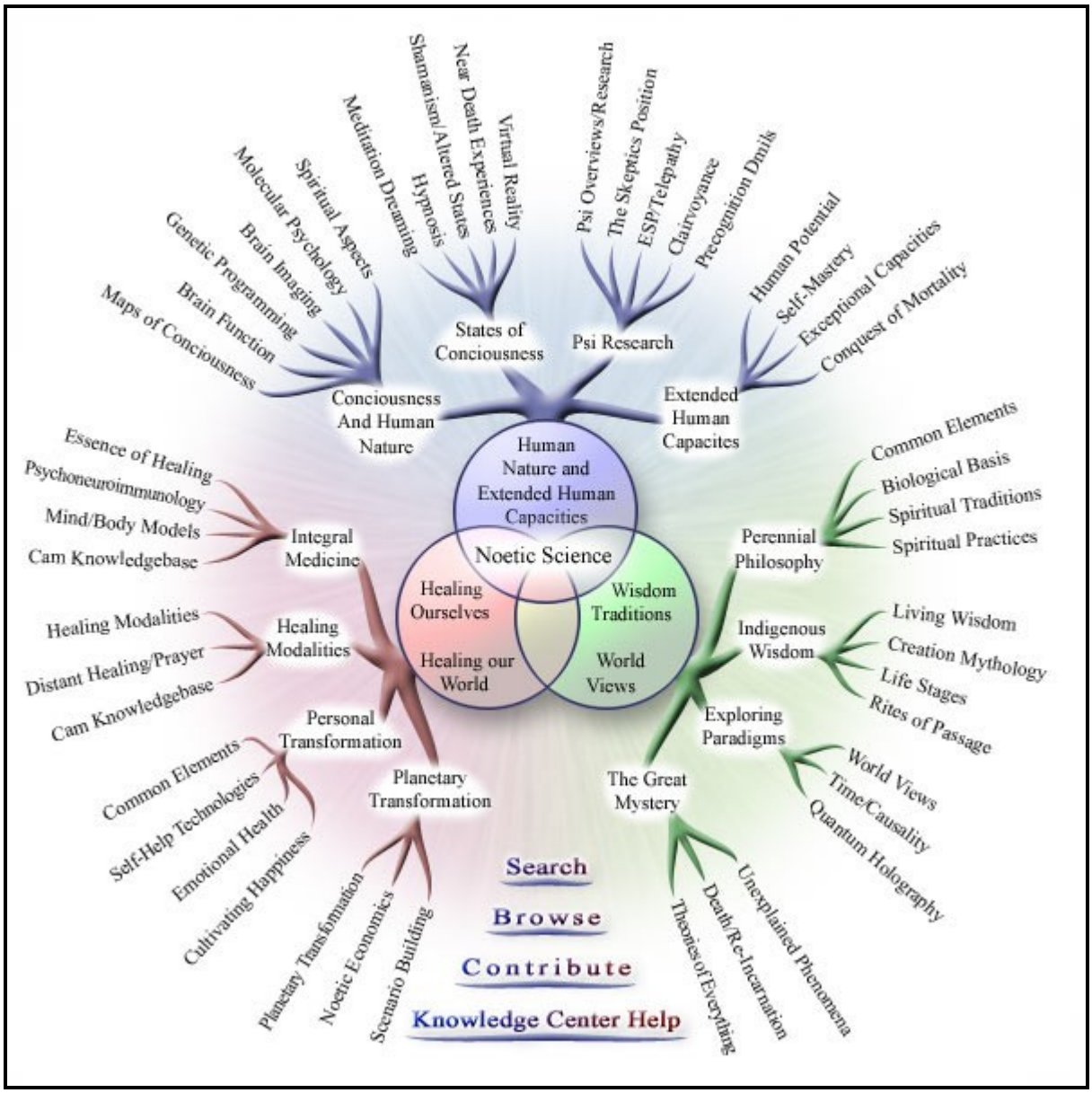
Bu örnekten hareketle doktorların gereksiz, ilaçların işe yaramaz olduğu anlamı çıkmaz tabi ki. Hekimler ve ilaçlar holistik şifa anlayışının vazgeçilmez unsurlarıdır. Holistik şifa anlayışında fizik beden, duygusal beden, zihin ve ruhsal beden ayrımı yoktur. Her biri gerçekliğimizin ve kendimizi burada, fizik mekanda tezahür edişimizin farklı enerjetik boyutlarıdır. Sorunun kaynağının hangi boyutta bulunduğuna ve hangi sebeple oluştuğuna bağlı olarak izlenecek strateji, kavuşmak istediğimiz şifa haline ulaşmamızı kolaylaştırır. Örneğin bahsedilen sorunun sebebi Helicobakter pylori dediğimiz bakteri olsaydı elbette ki kullanılacak antibiyotik de iyileşmeyi sağlayabilirdi. Ancak bu bakterinin üremesine neden olan enerjetik zafiyet duygusal veya zihinsel kökenli ise hastalık tekrarlayabilirdi.

Kahramanlar Sizi her zaman İyileştirir

Bu ve benzeri vakalar genellikle sadece şifacının ya da terapistin başarısıymış gibi algılanır. Evet bu bir terapist için başarı, belki de mutluluk öyküsüdür. Terapistin rehberliğinde çalışılmış ve sonuç alınmıştır. Ancak ben bunun gibi başarıların asıl kahramanlarının danışanlar olduğunu düşünüyorum. Bu şekilde sorunları nedeniyle yardım isteyen danışanlar kendi bilinç alanına, enerji alanının çeşitli katmanlarına bakabilme cesareti göstererek duygusal veya zihinsel yaralarını iyileştirebilen kahramanlardır. Bu kahramanlar, sorununun sebebi her ne olursa olsun, ne kadar acı verici olursa olsun onu keşfetme, onunla yüzleşebilme ve geçmişten gelen acıyı serbest bırakabilme cesaretindedirler. Hepimizin duygusal yaraları, düşünce formları, ayrışmış düşünce şekilleri var. Bu önermeyi kabul edebilenlere şu soruyu sorabiliriz sanıyorum. Bunları taşımaya devam edip gölgelerimizi beslemeye devam mı edelim, yoksa ışığa dönüştürüp özgürleşmenin şifasını mı yaşayalım? Seçim sadece ve sadece bize kalmıştır.

YENİ BİR 21. YÜZYIL ŞİFA BİLİMİ ORTAYA ÇIKARIYOR: NEOTİK BİLİMİ
(AKLİ FAALİYETLE İLGİLİ KUANTUM BİLİMİ)

Neotik: Eski Yunanca'da "algılamak", 'anlamak" ya da "kavramak" anlamına gelen noetikos'tan (nottos) türetilmiş sözcük. İlkçağ Yunan felsefesinde, duyular ya da deneyle değil de yalnızca akıl yoluyla kavranılan bilgi türü için kullanılan genel bir terimdir. Duyumdan ve deneyimden bağımsız salt düşüncenin ürünü olan kavramların genel bir ifadesi için de kullanılır.



Tablo: Neotik bilimlerin çalışma alanlarını gösteren bir diyagram. Diyagramdan da görüldüğü, gibi eski antic çağların bilgileriyle 21. Yüzyılın yeni bilimsel çalışmlarını mistik bir eksende birleştirdiğini iddia eden, Neotik bilimi, aslında tüm bilimlerin merkezinde yer alır..

“Düşünce gücü ile fiziksel dünyaya etki etmek mümkün müdür?"

Noetik Bilim nedir? Kısaca, Çalışma alanları:

Noetik Bilimi, bu soruya “evet” diye karşılık verir ve bu işlemin nal gerçekleştiğini ve nasıl yapıldığını araştırır. Duyumdan ve deneyimden bağımsız salt düşüncenin ürünü olan kavramların genel bir tanımlaması için de sözcük kullanılmaktadır.

İnsanoğlu doğayı farklı yöntemlerle kavrar. Dünyada genel tanımlamada Fiziksel Çalışmalar (dış) ile ilgili bilimler ve Zihinsel Çalışmalar (iç) ile ilgili bilimler bulunmaktadır. Noetik Bilim'in çalışma alanı “içsel çalışmaların” dış dünyayı hangi koşullar altında nasıl etkilediği ve hangi nitelikleri içerdiğiyle ilgilidir.

Noetik Bilimi değişik kişiler tarafından bu alanlarda yapılmakta olan araştırmaları ve sonucu tamamlanan deneyler sıkı bilimsel protokollere tabi tutulmaktadır.

Noetik Bilim'in Çalışma Alanları:

Noetik Bilim araştırma ve çalışmaları temel olarak şu başlıklardadır.

- **İnsan Bilincinin Potansiyeli**
- **İnsan Vücudunun Potansiyeli**
- **Zihnin Bedensel İyileşmeye Etkisi**
- **Zihin: Bilinç ve Bilinçaltı**
- **Sezgi ve Sezgisel Bilinç**
- **Duygular**
- **Ruh**

Noetik Bilime Destek Veren Çalışma Grupları

Noetik Bilim alanındaki araştırmalar, incelemeler ve çalışmaları değişik çalışma dallarından uzman insanların bir araya gelmesiyle gerçekleştirilmektedir. Noetik Bilimi çalışmalarını yürüten kişiler saygın üniversitelerin ve araştırma kuruluşlarının önemli isimleridir. Bu alanda;

- **Kuantum Fizikçileri**
- **Parçacık Fizikçileri**
- **Psikiyatristler**
- **Bilinç ve Ruh Araştırmacıları**
- **Ruhsallık ve Parapsikoloji Alanında Çok Satan Yazarlar**
- **Terapistler**
- **Alternatif Tıp Uzmanları**
- **Farklı Dinlere Mensup Yetkili Din Adamları çalışmaktadır.**

Bilim ve Ruh araştırmacıları bir arada çalışmakta ve iki farklı disiplin ortak bir paydada buluşmaktadır. İnsanlığın kadim bilgeliği ve dünyanın ruhsal bilgisi modern bilim olarak nitelendirilen Parçacık Fiziği ile bir araya gelmektedir.

Hafızanın Bilinç ve Benlikle ve Neotik bilimle İlişkisi:

İnsanın hayatını sürdürebilmesi için ihtiyaç duyduğu deneyimlerinin "depolandığı" yer olan hafıza, sinirbilimsel olarak içeriğe (örtük ve açık veya semantik ve epizodik gibi) ve zamana bağlı (kısa süreli, uzun süreli) hafıza şeklinde iki farklı açıdan sınıflandırılabilir. Ancak birincisinin ikincisi içinde değerlendirildiği tek bir sınıflama yoluna da gitmek mümkündür. Buna göre zamana bağlı hafıza kendi içinde "kısa süreli" ve "uzun süreli" hafıza olmak üzere iki sınıfa ayrılmaktadır. Dikkat işlevini yerine getirmede kullanılan ve çalışma belleği olarak da adlandırılan kısa süreli hafıza, daha çok algısal ve yüzeysel kodlamayla ilişkilendirilir ve az sayıda verinin (5-7 unsur) kısıtlı bir süre boyunca çevirim içi tutulduğu hafıza türüdür. Daha çok derin ve semantik kodlamayla ilişkilendirilen uzun süreli hafıza ise, bilgiyi çevirim içi tutarak hayat boyu saklanmasını sağlar. Bu hafıza türü de, bilinçli hatırlamadan bağımsız olan ve bu sayede kişinin daha hızlı iş yapmasını sağlayan örtük (hazırlama ve prosedüral bellek) ile en geniş biçimde bilinçli hatırlamayı sağlayan açık (epizodik/otobiyografik ve semantik bellek) hafıza olmak üzere içeriğe göre kendi içinde ikiye ayrılmaktadır. Hafızanın bu zamansal boyutu/karakteri aynı zamanda onun benzersiz yanını da oluşturur. Kişinin ister "şimdi" ve "burada" ile ilgili his, duygu ve düşünceleri olsun isterse zaman içinde geçmişe doğru zihinsel olarak yolculuk yapması olsun, hepsi ancak ve ancak hafızayla mümkün olmaktadır.

1980'lerde bilinç araştırmalarında meydana gelen hızlı yükselişle birlikte bilinçli farkındalığın doğasının da giderek aydınlatıldığını ve hafızanın bundaki rolünün daha bir belirginlik kazandığını belirtirsek, bilincin kabaca "bir kimsenin kendi deneyimlerinin fenomenolojik olarak farkındalığına sahip olmasını sağlayan zihinsel durum veya durumlar" şeklinde kabaca tanımlanabileceğini ifade edebiliriz. Bilinç ve hafıza ilişkisini modelleyen yaklaşımların "yapısal temelli" ve "işlevsel temelli" olmak üzere iki şekilde tasnif edildiğini aktaran bu görüşe göre, öznel deneyimi işlevsel temelli teorilerin üç alt dalından biri olan "deneyim temelli" teoriler altında açıklanır. Ulrich Neisser ile Elden Tulving'in öncü çalışmalarıyla şekillenen ve diğerlerinden farklı olarak hafızanın bir depolama aygıtı gibi düşünülmediği bu teoriye göre, her hafıza türüne (prosedüral, semantik ve epizodik) farklı bilinç durumları (anoetik, noetik ve autonoetik) eşlik eder. Özellikle bilinç ve hafıza arasındaki ilişkiye dayanan bu yaklaşımlar ilerleyen dönemlerde farklı benlik türlerini de (örneğin Damasiocu ilkben, çekirdek ben ve otobiyografik ben şeklindeki üçlü tasnifi) içerecek şekilde genişletilmiş ve bilişsel psikologların bir bilgi-işlem sürecinin parçası şeklinde değerlendirdikleri hafıza artık bilinç ve benlikle birlikte öznel deneyimin merkezi haline getirilmiştir. Tulving'in anoetik, noetik ve otonoetik diye adlandırdığı üç bilinç türünden bahsedilir, ve bunlardan otonoetik bilincin, öznel deneyimlerimizin temeli olan ve "hatırlama"yı veya zamanın öznel olarak deneyimlenmesini sağlayan epizodik hafızada bulunduğu bilgisini verir bize. Dolayısıyla, kişide öznel deneyim ancak epizodik bellek ve otonoetik bilinç gelişimiyle mümkün olmaktadır.

Hafızayı hem tarihsel bağlamda hem de sinirbilimsel açıdan teorik olarak ele alırsak, bilinç ve benliğin dahil olmasıyla birlikte artık yalnızca insana özgü olan bir biyolojik hafızanın ortaya

çıktığından söz edilebileceğini belirtebiliriz. Bu biyolojik hafızanın en temel niteliğinin ise, sanatın içinde konumlandırılabileceği öznel deneyim alanına "yer açması" olduğunun altı çizilir. En sonunda ise, hafıza-bilinç-benlik ilişkisi, biyolojik hafıza ve öznel deneyimin sanatla ilişkisine dair birkaç yeni fikir ortaya atılmıştır, bu yeni ortaya çıkan neotik bilimler sayesinde. Buna göre, bu tarihsel neotik hafıza şu maddeler halinde ele alınabilir:

- Mitolojik, tarihsel ve biyolojik hafıza bağlamında düşünüldüğünde, hem ontolojik hem de epistemolojik açıdan sanatı nasıl konumlandırmak gerekir: Sanat, hakikatin bilgisini mi yoksa sanatçının dünyada olma durumuna dair öznel deneyimlerinin bilgisini mi vermektedir? (Bu durumda sanatçı kimdir: Varlığın ve varoluşun bilgisini sunan bir ozan mı yoksa insana özgü bireysel içsel öznel dünyaya kapı aralayan, o dünyayı sanatsal bir yaratıya dönüştürecek şekilde değişik açılardan fotoğraflayan ya da onu özneler-arası bir alanda dolaşıma sokarak insan özüne dair bilgiye ulaştıran biri mi?)

- Tarihsel hafıza dikkate alındığında, sanatın büyük oranda işlevsel bir nitelik taşıdığı ve birtakım ideolojik amaçlar doğrultusunda kullanıldığı görülüyor. Acaba sanat, hafızayı ideolojik amaçlar için kullanabilir mi? Ya da ideolojik açıdan bir (toplumsal) hafıza kurmak için sanata başvurulabilir mi? (Birinci ve İkinci Dünya Savaşları sonrasında insanlar geçmişlerini, yok olan hatıralarını yeniden inşa etmek durumunda kaldıklarında yaptıkları gibi)

- Bir bilince ve benliğe sahip olduğu için biyolojik hafıza öznel fenomenal bir karaktere sahiptir. Ancak bir öz taşımayan tüm yapay hafızalar hiçbir zaman bu öznel durumlara, fenomenal deneyimlere sahip olamayacağı için teknolojik imkânlarla gerçekleştirilen birtakım sanatsal faaliyetler (örneğin sinema, fotoğraf) bir hafızaya tekabül edebilir mi? Bununla bağlantılı olarak, yapay belleklere sahip akıllı sistemlerin (örneğin robotlar, bilgisayarlar) sanat eseri yaratabileceğinden söz etmek mümkün müdür?

- Biyolojik hafıza, dünyanın öznel bir bakış açısından içsel olarak kodlandığı insana özgü bir sistemse ve sanatın da ancak bu içsel öznel alanda kendisine yer bulabileceği kabul edilirse, bir sanatçı eliyle oluşturulmuş sanat eserinin başka bir kimse tarafından sanatçının sahip olduğu öznel bakış açısıyla yeniden deneyimlenebilmesi mümkün müdür? (Aksi durumda, sanatın bu içsel öznel alanda değil, öznellikler-arası bir ortak yaşam dünyasında konumlandırılması gerekecektir ki bu durumda da sanatçı ile eser arasındaki ilişkinin hakikati tartışmalı bir hal alacaktır.)

NEOTİK BİLİM'DEN KENDİ KENDİNİ YÖNETEN NÖROPLASTİSİTE

Meditasyona ve Neotik Bilime Bir 21. Yüzyıl Bakışı

Dr. Rick Hanson anlatıyor:

Aşağıdaki diyalog, Noetic Sciences'ın **"*Noetic Science'ı Keşfetmek*"** isimli tele-seminerlerinden alınmış ve düzenlenmiştir. IONS [1] Araştırmalar Müdürü Cassandra Vieten, nöropsikolog ve meditasyon öğretmeni olan, nöropsikolog [2] Richard Mendius ile birlikte ***Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love and Wisdom*** (Buda'nın Beyni: Mutluluk, Sevgi ve Bilgeliğin Uygulamalı Nörobilimi) isimli kitabın yazarı olan Rick Hanson ile konuşmuştur.

Vieten: Derin düşünce nörolojisi (sinirbilimi) tam olarak nedir?

Hanson: Geniş kapsamlı tanımıyla, insanlar dini uygulamalar yaptıklarında beyinde neler olduğuyla, böyle pratiklerle beynin nasıl değiştiğiyle ilgili bir çalışmadır.

Derin düşüncelere dalmak tanımlaması kulağa bir fantazi gibi gelse de; biliyorsun, yukarıya yıldızlara bakmak, okyanusa gidip onun büyüklüğünü hissetmek veya bebeğinizin gözlerinin içine bakmak ve ***Yüce Meryem, ben sana nasıl sahip oldum ve sen beni nasıl buldun!*** diye düşünmek gibi. Tüm bunlar, derin düşüncelere dalmaktır. Buna ilave olarak, bütün büyük dinlerin, biçimsel düşüncelere dalma pratikleri vardır. Ama insanlar, düşüncelere dalmak aktivitesiyle, Tanrı ile veya bunun gibi bir şeyle iletişim şeklinde çerçevelendirmeden de uğraşabilirler.

Düşüncelere dalmak geleneğinin en iyisi, benim bildiğime göre Budizm'dir. Bu aynı zamanda, Batı bilimiyle de birbirine en iyi karşılık gelen gelenektir; meditasyon uygulayıcılarının çoğu Budistler olagelmiştir. Araştırmaların büyük kısmının Hindu geleneğininin içinde yer etmiş, transdantal meditasyonu uygulayanlarla yapılmış olması tartışmalı olsa da.

Derin düşünce nörobilim alanı daha yeni gelişiyor; beyin bilimi hakkında bilginin ortaya çıkmasının hemen ardından gelişti. İnsanlar günümüzde, beyin hakkında 1990 yılında bildiklerinin iki katı bilgiye sahipler ve ben de şunu söylemeyelim ki bilim de günümüzde insanlar derin düşüncelere daldıklarında beyinde ne olduğuyla ilgili yüz kat bilgiye sahiptir.

Size birkaç örnek vereceğim. ***Rutin olarak meditasyon yapan birinin beyninde meydana gelen kalıcı değişikliklerden birisi, beynin daha kalın hale gelmesidir***. Başka bir deyişle, rutin olarak meditasyon yapan birinde sinapslar [3], sinaptik ağ örgüsü ve kılcal damar katmanları (glukoz veya çalışır durumdaki bölgelere oksijen gibi metabolik maddeleri taşıyan ince damarlar) oluşur ki bir **MRI [4], beynin iki büyük bölgesindeki ölçülebilir kalınlaşmayı gösterir. Bir tanesi, alnın hemen arkasında bulunan prefrontal kortekstedir.** Bu bölümün görevine, dikkatin kontrolünü yönetmek de dahildir: bir şeye bilinçli olarak dikkatini vermek. Bu değişiklik bir anlam ifade eder çünkü bu, meditasyon yaparken veya dini uygulamalarla uğraşırken gerçekleştirdiğiniz şeydir. **Büyüyen ikinci beyin bölgesi, *insula* denen oldukça önemli bir parçadır.** İnsula, hem bedenin içsel halini hem de empati için temel olan başka insanların hislerini takip eder. Dolayısıyla, rutin olarak kendi bedenlerine odaklanan insanlar -bazı dikkat çalışmaları yoluyla- insulalarını kalınlaştırırlar ki bu onların kendi farkındalıklarını ve empatiyi daha fazla arttırmalarına yardımcı olur. Bu, ***zihin değişirse beyin değişir*** veya Kanadalı psikolog Donald Hebb'in dediği gibi, ***birlikte ateşlenen sinir hücreleri birbirine bağlıdırlar,*** fikri olan ***nöroplastisite [5]*** için iyi bir örnektir.

Düşüncenin sinir sistemi yoluyla akan maddi olmayan bilgi olduğunu sanıyorum. Budizm zihnin, üzerinde durduğu şeyin şeklini aldığını öğretir veya daha doğrusu, beyin, zihnin üzerinde durduğu ne ise onun şeklini alır. **Dolayısıyla, düzenli olarak zihniniz pişmanlık, kin, diğerleriyle tartışmalar, kendine kızma -bilirsiniz, kafanızın arkasında sürekli konuşan, aslında sizin bir hiç olduğunuzu, keşke insanlar daha iyi bilseydi vb. diye söylenen ses- üzerinde durursa beyniniz o yönde değişecektir çünkü birlikte ateşlenen sinir hücreleri -daha iyi ya da daha**

kötü için- birbirine bağlanırlar. Diğer taraftan, zihniniz iyi giden şeyler, minnettar olduğunuz şeyler, diğerleriyle olan iyi bağlantılarınız, iyi özellikleriniz, bir gün içerisinde başardıklarınız, dünyadaki olumlu koşullar gibi sağlıklı temalar üzerinde durursa, sinirsel substrat [6] ve pozitiflik çevrimi oluşturur.

Bu bilgiyi, dünyanın açık bir şekilde bıçak sırtında olduğu bir zamanda, inanılmaz derecede heyecan verici buluyorum. Kendi kendini yöneten nöroplastisitenin temel becerisi -diyelim ki mutluluk, sevgi ve bilgelik sinirsel ağ yapısının kasıtlı olarak aydınlatılması- müthiş bir kaynaktır çünkü aşırı ısınan bir dünyanın meydan okumasıyla karşı karşıyayız. İnsanlar, açgözlülük, nefret ve vesvese tarafından tahrik ediliyorlar ki bunlar Budizmin tanımladığı üç zehirdir. Mağara adamı zihinlerimiz, nükleer silahlarla donatılmıştır.

Vieten: Derin düşünceler nörobilim alanı yeni filizlenmesine rağmen -gazete başlıklarında, radyo ve televizyon programlarında ve hatta* Time *dergisinin kapağında- zihinlerimiz ve öznel deneyimlerimiz arasındaki ilişkinin bedenimiz ve beynimiz üzerinde fiziksel etkilere, dramatik ve hatta kalıcı etkilere sahip olmasını anlamak yine de bir çığır açmaktadır. Zihni nasıl tanımlarsınız?

Hanson: Filozofların binlerce yıldır yazıp, tartıştıkları şeyler hakkında konuşuyoruz. Son zamanlarda Batı'da, tüm spiritüel malzemeden dev bir salata oluşturmaya benzeyen çok büyük bir hareket var. Bu, önemli başlıklarla uğraşırken kelimeler hakkında net olmamızda yardımcı olur, o zaman ne hakkında konuştuğumuzu biliriz.

Temel olarak, sinir sisteminin, madde olarak ve madde yoluyla, yani aynı zamanda enerjinin de ($E=mc^2$) beyinde merkezlendiğini düşünüyorum. Bu, geniş bir şekilde tanımlanmış maddeselliktir. Zihin, bu maddesel sinir sistemi yoluyla bilgi akışıdır. Maddesel olmayan bilgi, o ya da bu tür bir fiziksel substrat yoluyla taşınır -daha doğrusu, temsil edilir- ki bu, ya hava moleküllerinin titreşimidir çünkü ses dalgaları hava molekülleri yoluyla hareket eder, ya İnternet içinde seyahat eden sinyallerdir ya da bu telesemineri ileten cep telefonu kulesidir. Bu sadece benim görüşüm değil aynı zamanda nöropsikolojideki [7] bununla ilgili genel düşünme şeklidir.

Bilginin sinir sisteminin içinde akışı bilgisi ile zihnin tanımında, herhangi bir zamanda zihnin büyük bir kısmının farkındalığımızın dışında olduğu -ve aslında zihnin büyük kısmı sonsuza kadar farkındalığımızın dışındadır- netleşir. Birisi rutin bir şeyler yaptığında, bir kahve fincanını kaldırmak veya kulağını kaşımak gibi, beynin farklı yerlerindeki gömülü motor komutlar bilince ulaşmaz. Elimize bakıp "Tamam, el, havaya kalk," demeyiz. Ne demek istediğimi anlatabiliyor muyum? Bir şekilde sadece niyet ederiz ve bu işe yarar, değil mi? Bu, bizim farkındalık alanımızın dışıdır. Bu yüzden, burada bulduğum paketlerden bir tanesi, kendi farkındalık alanımızda bulduğumuz şeye ayrıcalık tanıma eğilimimiz olmasına rağmen, bu ***tüm zihin*** buzdağının sadece tepesidir.

Yapabileceğimiz faydalı şeylerden bir tanesi de dikkatimizi kullanmaktır. Dikkatli dikkat, üzerinde durduğu şeyin ne olduğunu ve beynin içine neyi çektiğini aydınlatan, spot ışıkla elektrikli süpürgenin kombinasyonu gibi bir şeydir. Odaklanmış dikkat alanının içindeki her ne ise onun için

nöroplastisitenin gücü arttırılmıştır. Ve sinir sistemi yoluyla bilginin bilinçdışı hareketi açısından birlikte ateşlenip birlikte bağlanan sinir hücreleri, yani dikkat alanı odağında ateşlenen sinir hücreleri özellikle dikkati sürdürürler; bu sinir hücreleri gerçekten ve gerçekten birlikte bağlanırlar. Doğa Ana, bilinçli deneyimlerimizden böyle öğrenmemizi istemiştir. O yüzden, burada önemli nokta, dikkatli dikkati, farkındalığımızın bizim için yararlı olan şey üzerinde olması ve sonra birlikte ateşlenen bu sinir hücrelerini elde etmek için ustaca çalışması için kullanmaktır ki böylece onlar kendi içimizdeki sağlıklı eğilimleri birbirine bağlasınlar.

Vieten: Elektrikli süpürge benzetmesi kullandınız ve bana öyle geliyor ki birçok insan günlük hayatında elektrikli süpürgenin "tersini" deneyimliyorlar, yani dikkatlerinin odağını daha çok etraflarında onları cezbeden şeylere yönlendiriyorlar. Bunlar bazen yararlı ama diğer zamanlarda bizim için çok da iyi değiller. Yararlı olmayan bu şeylerin istemsiz "içeri çekilme"si ile çalışmamıza nasıl öneri getiriyorsunuz?

Hanson: Doğada besin zincirinin tepesinde hayvanlar olduğu tanımlamasını yaparız ve bu üç buçuk milyar yıllık bir evrimin ürünüdür; özellikle de sinir sisteminin altı yüz milyon yıllık evrimi. Bu uzun koşuda, dikkatlerini uzun zaman periyotlarında iyi olan şeylere yöneltmekte başarılı olan atalar yenmişlerdir çünkü gölgeler, sinsice yaklaşanlar, kargaşalar ve bunun gibi şeyler için sinirsel tarama yapmıyorlardı. Bizler, çok sinirli ve çok huysuz ataların büyük, büyük, büyük, büyük torunlarıyız. Öyleyse, beynin tabiatında harfi harfine bir maymun zihni vardır.

Hepsinin üstüne, bizler ADD (dikkat bozukluğu) kültürünün içinde yaşıyoruz. Topa tutuluyoruz. İnsanların gün içerisinde medya mesajlarıyla ne kadar uyarıldıklarına dair araştırmalar gördüm ve bu alandaki rakam aralığı onbinlerde değilse de binlerde. Bunları bilinçli olarak fark edemeyebiliriz ama bu mesajlar farkındalık alanımıza girerler. Şimdi bir gün içinde insanların, korku temalı ne kadar mesaj aldığını düşünün. Yani bir havaalanına gidin; her doksan saniyede bir, tehlike seviyesinin turuncu olduğunu söyleyen bir mesaj alırsınız ki bu korkutucudur çünkü turuncu, bildiğimiz gibi, kırmızıdan önceki renktir.

Böylece, biyolojik eğilimimizin kombinasyonu, kişisel tarihimiz ve kültür bizi medyanın müthiş yoğunlukta gelen akışına alıştırır. Bu geniş bağlamda, eğitilmemiş zihnin, istekleri ya da korkuları adına -başka bir deyişle, çözülmesi gereken problemler adına- sürekli olarak tarama yapması tamamen anlaşılabilir bir şeydir. İşte bu yüzden, William James'in dediği gibi, dikkat için eğitim, mükkemmellik için eğitim olacaktır. Bu spot ışığı ve elektrikli süpürge üzerinde kontrolümüz olmazsa, bilişsel psikoloji ifadesiyle bu bir "uyaran bağıysa", o zaman beynimizin zamanla nasıl değiştiği konusunda bir parça bile kontrolümüz yok demektir. Ve bu da iyi bir şey değildir.

Vieten: Uygulamalı nörobilim ve eğitim hakkında konuştunuz, öyleyse biz zihnin yapısını değiştirmeye başlayabiliriz. Bunu yapmaya başlamak için yollar nelerdir?

Hanson: Öncelikle bunu uygun bir bağlama yerleştirmek için binlerce yıldır kullanılan dikkat eğitimi metotları var ki insanlar bunları gerçekten yaparlarsa işe yarar. İnsanlar bazen, zihinsel eğitim yapan Olimpik atletler gibi, hayatları boyunca gün içerisinde saatlerce pratik yapan, derin düşünceye dalma uygulayıcılarından bahsederler. Nörobilimin eklediği ise bu metotların değerinin bilimsel kanıtıdır ve sabit bir dikkat içinde olduğunda beyinde neler olup bitttiğinin araştırılmasıyla da

manastırda yaşamayan ama Manhattan'da arabalardan kaçan ya da buna benzer bir şey yapan insanlardaki dikkatin sinirsel substratını besleyen hedeflenmiş yolları öğreniriz.

Örneğin, burada beş adımdan ta da öneriden oluşan temel bir pratik var. Herhangi biri bunlardan birini istediği ölçüde yapabilir. Fakat bunu araba kullanırken yapmayın ve rahatsız hissetmeye başlarsanız durmak konusunda özgür hissedin. Bu pratikleri gözleriniz açık veya kapalı yapabilirsiniz, yine de gözleriniz kapalı yapmak daha basit olabilir.

Başlamak için fakındalığınızı nefesinize getirin. Eğer dikkatinizi nefesinize getirmek konusunda sizi rahatsız eden herhangi bir şey varsa ki bir travmanın anısına sahip insanlarda bu olabilir, o zaman dikkatinizi kibarca hoş veya basitçe nötr bir şeylere yöneltin, örneğin ayaklarınızdaki hislere veya "Mutlu olmayı diliyorum" veya "Ailemin iyi olmasını diliyorum" gibi bir cümleye.

Şimdi, bu uygulamayı yaparken dikkatinizin belirlediğiniz şey üzerinde birkaç dakika kalmasına niyet edin. İster nefesiniz, ister bir cümle veya başka herhangi bir şey olsun, zihninizin bu dikkat objesi üzerinde kalmasına niyet edin. İçinizde yukarıdan aşağı dikkatliliği hissederek ya da baştan sona "Burada dikkatli kalacağım," gibi kelimeleri kullanarak niyet edebilirsiniz.

İkinci adım veya öneri gevşemektir. Aldığınızdan daha uzun nefesler verin ve dilinizin gevşemesine özen gösterin.

Üçüncü öneri ise mümkün olduğunca güvende hissetmektir. Bazen bu zorlayıcı olabilir çünkü savunmamızın seviyesini düşürmek bizi gerginleştirebilir ve böyle olursa, bulunduğunuz yerin muhtemelen korumalı ve rahat bir yer olduğunun farkına varmak için biraz zaman ayırın. Sizi hayatınızda destekleyen iyi insanları ve hayatın getirdikleriyle başa çıkmanıza yardımcı olan kendi gücünüzü hissedin. Bu kaynakla birlikte, savunmanızın seviyesini düşürmeyi ve hayata karşı daha az bağlanmış olmayı keşfedin.

Dördüncü öneriye doğru hareket ederken, basitçe iyi-olma duygularına açık olun. Hiçbir şeyi zorlamadan veya germeden, mutluluk ve minnettarlığın yumuşak hislerini teşvik edin. Örneğin, ormanlar beni mutlu eder ve portakalların kokusu için minnettarım. Sizin için hangisi uygunsa, pozitif duygu hissinin içinizi doldurmasına izin verin. Başka duygular da olabilir, negatif duygular bile olabilir; bunlara direnmeyin. O anda yapabildiğiniz en iyi şekilde dikkatinizi duyguya geri getirmeye devam ettikçe, bırakın gelip gitsinler.

Beşinci öneri, farkındalığınızın sınırsız bir uzayda olduğu duyusuna sahip olmaktır. Farkındalığın hiçbir kenarı, hiçbir sınırı olmadığını fark edin. Bir bakıma sonsuzdur, uzay veya gökyüzü gibi. Bu geniş uzayın içinde farklı deneyimler gelip gidiyor ve şimdi farkındalığınızın geniş uzayı içinde yükselen ve geçen deneyimlerin panaromik duyusuna sahipsiniz. Sınırsız, açık uzayda düşüncelerin, duyuların, seslerin, hislerin, arzuların, hatıraların vb. gelip gittiğine dair bir tür kuşbakışı görüşe sahipsiniz. Hissettiklerinizin içinde buna değer ne varsa keyfini çıkarmak konusunda özgür hissedin.

Vieten: Alıştırma için teşekkürler.

Hanson: Bu beş adet basit önerinin, müthiş bir başlangıç pratiği olduğunu tekrar ve tekrar deneyimledim. Yaklaşık beş dakika alıyor ve pratikle birlikte, bu zamanı daha da kısaltabilirsiniz çünkü oraya nasıl gideceğinizi biliyorsunuz, o devreleri nasıl çalıştıracağınızı ve zihninizi sabitlemeyi biliyorsunuz.

Bu beş adım süresince beyinde neler olduğunu açıklamak isterim. Dikkatimizi nefesimize veya neyi seçtiysek ona odaklamak niyetiyle başlıyoruz. Yukarıdan aşağıya niyet ettiğimizde, pek çok yönetim sisteminin bulunduğu, alnın hemen arkasındaki beyin bölümü olan prefrontal korteksi çalıştırıyoruz. Aşağıdan yukarıya niyet etmeyi oldukça ilginç buluyorum; somutlaşmış bir his, duygusal olarak zengin bir duyum veya eğilim aldığımızda yaşarız bunu. Aşağıdan yukarıya niyet etmek çok güçlüdür çünkü bu limbik sisteme, yani duyguları içeren beyin zarının altındaki bölümlere bağlanır. Burası, niyetimizle ilişkili, duygusal anlamda pozitif ödülleri almaya başladığımız yerdir.

İkinci öneri, rahatlamadır. Modern hayatta sempatik sinir sistemiyle bağlantılı olan stres tepkilerimizi, kaç veya savaş sistemimizi süreğen şekilde etkinleştiririz. Bunu stres patlamasıyla başa çıkmak için geliştirdik ama bu süreğen stres değil ve ne zaman stresli olduğumuz hakkında dikkatli olmak da çok zor çünkü stres sekerek atlayan, maymun-zihin [8] eğilimleri beynin içinde etkinleştirir. Çevredeki kaplanları tararken bu maymun-beyni sakinleştirmek, başka bir deyişle, sempatik uyarılmayı sakinleştirmek önemlidir ve bunu yapmanın yolu da sinir sistemindeki parasempatik kanadı etkinleştirmektir. Burası, otonom sinir sisteminin dinlenme ve sindirme bölümüdür. Parasempatik sistemi etkinleştirmenin en müthiş yolu, nefes verişlerimizdir çünkü parasempatik sistem nefes verişi kontrol eder. Üç-on arası uzun nefes verme parasempatik devreyi çalıştıracak ve sempatik canlanmayı sakinleştirecektir. Benzer şekilde, parasempatik sistem sindirimi, dili veya dudakları gevşetmeyi idare ettiği için bunlar da onu çalıştırmaya yardımcı olur.

Üçüncü öneri, güvende hissetmeye odaklanır. Bu, çok önemli olmasına rağmen insanlar için genelde zordur çünkü bizde, benim " kağıt-kaplan paranoyası" dediğim şey var. Aslında bizler tehditleri abartmak, fırsatları ve tehditlerle başa çıkmaya yarayan kaynakları küçümsemek üzere evrim geçirdik. Bunun, Afrika'da iki milyon yıl önceki gen kopyalarına geçmesi müthiş bir şey olabilecekken, yirminci yüzyılda hayatın niteliğini deneyimlemek kötü bir yoldur. Pek çoğumuz normalde olduğumuzdan daha güvende hissedebilir. İnsanları mümkün olduğunca güvende hissetmeleri için teşvik ederim çünkü hayatın içerisinde mükemmel güvenlik yoktur. Örneğin, hiçbirimiz yaşlanmaktan, hastalıktan veya ölümden korunamayız ama birçoğumuz, hayatla karşılaşma kapasitemiz içinde daha az tetikte, daha az destekli ve daha fazla kendine güvenli hissetmeye gayret edebiliriz.

Güvende olma duygusu bize dikkatlilikte yardımcı olur çünkü güvende hissetmediğimizde, sürekli olarak tehditleri tararız ki bu durum dışsal uyanık olma halini arttırır ve içsel kendinin farkında olmayı engeller. Muhtemelen Buda'nın aydınlanmasıyla ilgili anlatımlarda, sırtını ağaca vermesi hikayesinde bir yanlışlık yoktur. "Onun sırtına sahip" ağaç. Bu Buda'yı, vahşi varoluşun içindeki en öldürücü tehditten -arkasından- korumuştur ve bu, Mara ve diğer illüzyon kuvvetlerini ön taraftan, yani onlarla başa çıkabileceği yönden gelmeye zorlamıştır.

Dördüncü öneri iyi-oluş halini davet eder. Dikkatli olmak, maymun zihninin sürekli gaspının üstesinden gelmek için nefes alıp verme duyuları, şefkat dolu bir cümle veya bir dua gibi tek bir şeyin üzerine dikkatimizi odaklarız. Bu odağı dikkat alanında tutmak için çalışan belleğin içinde tutmak gerekmektedir. Çalışan belleğin sinir substratının açık veya kapalı olabilecek bir tür kapısı vardır. Kapalı olduğunda, içerikleri orada kalır ve deneyimimizin içine aktardığı şeyle biz zihnin kararlılığını sağlarız. Dikkatimizi vermek istediğimiz şeyle kalabiliriz. Kapı, ödülü takip eden bir nörotransmitter [9] olan dopamin [10] yoluyla çalışır. Dopaminin sürekli akışı, kapıyı kapalı tutar. Kapıyı pat diye açan

şey, ödül duygusu eksildiğinde olan dopaminde bir düşüş veya yeni ve daha tatlı ödüller tanıştırıldığında olan bir dopamin filizidir ve bir şeye dikkatimizi yönelttiğimizde bizim dikkatimizi dağıtır.

Dolayısıyla, bu pratikte, iyi-olma hislerini teşvik ettiğinizde iki şey yapıyorsunuz. Kapıyı kapalı tutan sürekli bir dopamin akışı yaratıyorsunuz ve çok ödüllendirici dopamin akışını yönettiğiniz için bir dopamin filizi almıyorsunuz. Bu iki şey, çalışan belleğin kapısını kapalı tutar ve böylece zihni istikrarlı kılar.

Son öneri olan farkındalık alanının sınırsız uzay olduğunu fark etmek, yanal ağların -dikkatli, açık, geniş farkındalıkla bağlantılı başımızın yanındaki devrelerin- etkinleştiğini gösteren bazı yeni araştırmalarla bağlantılıdır. Bu durum insanları güçlü bir benlik duygusu ile, ben-kendim-ve-bana ile plan yapan, geçmişi düşünen, lisanı kullanan ve soyutlamayla meşgul beynin merkezindeki devrelerdeki olağan zihin durumunun dışına çıkarır. Bunun için bir yer olmasına rağmen, modern hayat, bu orta hat ağların etkinleşmesi üzerinde fazla durur ve birlikte ateşlenen sinir hücreleri beraber bağlandığı için bu bölgelerde güçlü bir takviye elde ederiz. Bu yüzden yanal ağları istikrarlı bir şekilde etkinleştirmek bir eğitim gerektirir. Yanal ağları etkinleştirmenin yollarından birisi de panaromik görüş yoluyladır. Başka yollar da vardır, mantıklı şeyleri bilmemek ve bunlara ihtiyaç duymamak gibi ama en kolay yollardan biri sınırsız bir farkındalık duyusunun geliştirilmesidir: kuşbakışı, panaromik bakış.

Bu son derece basit beş öneri, iyi bilime dayalı temel bir uygulama oluşturur. Bu, kendi kendini yöneten nöroplastisiteye iyi bir örnektir. Bu uygulama, dikkatli dikkatin sinirsel substratlarını güvenilir bir şekilde uyarır ve zamanla bu uyarım, onları doğal olarak güçlendirir çünkü birlikte ateşlenen sinir hücreleri beraber bağlanırlar. Bu bilgiyi şefkat, özgüven, esneklik, ruhsal kavrayış ve derin konsantrasyonun sinirsel substratlarını arttırmak için kullanabiliriz. Müthiş, değil mi?

Kaynak: http://noetic.org ***web sitesinden (Journal of Noetic Sciences, Sayı 9, Nisan 2011)***

---

[1] Institute of Noetic Science [Noetik (akli faaliyetle ilgili) Bilimler Enstitüsü]. RM

[2] Sinir sistemi ve psikolojik davranış arasındaki bağlantı ile ilgili olan uzman psikolog. RM

[3] Sinir sinyallerinin, bir sinir hücresinden diğer sinir hücresine iletildiği veya baskılandığı iki sinir hücresinin birbiriyle bağlantı kurduğu yer, kavşak, sinapsis. RM

[4] Manyetik rezonans görüntüleme yöntemi. RM

[5] Nöroplastisite, çeşitli iç ve dış uyaranlara bağlı olarak beyindeki nöronların ve bunların oluşturduğu sinapsların yapısal özellikleri ve işlevlerindeki değişiklikler olarak tanımlanabilir. RM

[6] Enzimin üzerinde etkili olduğu özel madde. RM

[7] Nöropsikoloji, davranış ve sinir sistemi fenomeni arasındaki bağlantıyı inceleyen bilim. RM

[8] Oturmamış, yerinde duramayan, değişken, kaprisli, hayalperest, kararsız, şaşkın, kuşkulu, dizginlenemez zihin anlamına gelen Budist bir terimdir. RM

[9] Nörotransmitter, sinirler arası kimyasal iletici, sinir sistemi boyunca kimyasal bilgi taşıyıcı. RM

[10] Dopamin, hareket ve duyguyu düzenlemek için beyin ile birlikte çalışan sinir taşıyıcısı. RM

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

HASTAYIM DİYE ÜZÜLMEYİN: HASTALIK YARARLIDIR

"Düşünce goncadır; dil tomurcuk. Eylem ise bunların arkasındaki meyvedir?"

RALPH WALDO EMERSON

Dr. H. Tudor Edmunds anlatıyor:

Teozofik bakış açısından hastalık, içsel insan için yararlı ve ayarlayıcı bir süreçtir; sadece kötü şans veya talihsizlik değil, ruhsal uyum da getirir.

Hayattaki her şey gibi, sağlık da temel karma kurallarına uymaktadır. İnsanın bu kurallara karşı çıkıp da sonradan bazı yeni şifa yöntemleri veya mucize ilaçlar sayesinde çabucak sağlığına kavuşacağını ve sorunun kökeninde yatan hatalarıyla uğraşmaktan kurtulacağını düşünmesi imkansızdır. Doğa aldatılamaz veya doğaya rüşvet verilemez; doğa ancak çalışmasına ait bir işbirliğini hoş karşılar.

Kozmik olarak bakıldığında bundan çıkarılacak sonuç, tüm hastalıkların psikosomatik olduğudur; fakat bu her zaman çok açık değildir. Çünkü insanın yaşam akışının, karmaşık varlığının hangi boyutunda engellendiğini ve belirli bir hastalığın ortaya çıkmasına sebep olduğunu anlamak bazen çok güçtür.

Buna rağmen, insanın ruhu ile rahatsızlıklarının arasındaki ilişki netleştikçe, geleneksel tıp tarafından psikosomatik olarak tanınan fiziksel rahatsızlıkların listesi de her geçen gün uzamaktadır.

Bu genel şikayetlerin bazılarını sıralamak gerekirse, uzun süreli endişenin sebep olduğu mide ve bağırsak ülserleri, belki de listenin en başında gelir. Astım ve egzama, genelde yaşamın bir yönü hakkındaki bilinçdışı korkudan kaynaklanır. İkincil kötü etkileri olan kanama ve felçle birlikte yüksek tansiyon, bilinçli düzeyde uzun süreli endişe nedeniyle oluşur. Dahası en basitinden obezite bile hayatta eksik olan bir mutluluğu fazla yiyerek telafi etme arayışından kaynaklanır.

Tüm bu vakalarda, şimdiye kadar hep kronik hastalıkları ele aldık. Akut enfeksiyonlar ise zihinsel kökenin izi bile olmaksızın, açık bir biçimde fiziksel olarak görünür. Halbuki derinlemesine incelendiğinde aşırı çalışma, aşırı düşkünlük, temiz hava veya egzersiz eksikliği gibi basit sağlık

kurallarının sürekli çiğnenmesinin, eninde sonunda sistemde biriken toksiK ürünlerin çoğalmasıyla birlikte akut bir hastalığa yol açtığı ortaya çıkar. Bu tür krizlerde, çeşitli patojenik mikroplar, vücutta biriken artık maddelerle beslenerek aktif rol oynayabilir ve karşılığında kendi toksik maddelerini, toplam zehir yığınına ekleyebilir. Bu tür vakalarda, çoğunlukla hastalığı yayan bakterileri yok etmeye veya hızlı çoğalmasını durdurmaya dönük ilaçlar, antibiyotikler ve "benzer cevherler" verilerek acil tedavi gerçekleştirilir ve hastanın savunmalarını geliştirene kadar zaman kazanması sağlanır. Bu şekilde, ciddi bir zatürree, erken aşamalarında penisilin verilmek suretiyle ölümcül bir sona varmadan önlenebilir; fakat penisilinin hastalığı tedavi etmediği gerçeği, hastalık sonrasındaki uzun iyileşme döneminde görülebilir. Burada sadece hızlı bir zincirleme reaksiyon durdurularak zaman kazanılmıştır.

Kronik Psikosomatik Hastalıklar

Kronik psikosomatik hastalıklara dönersek, tedavinin gerçekleşmesi için hastanın işbirliği gerekmektedir. Hasta, kendini yeterli oranda sorgulayarak ve şifacıdan sempatik yardım alarak, yaşamsal engel teşkil eden sorunun temelindeki bazı alışkanlıklarını, katı zihinsel tavrını veya yaşamındaki uyuşmazlığı ortaya çıkarabilir. Bu tür bir şartı değiştirdiğinde veya -eğer bu gücünün ötesindeyse- kendini ona alıştırdığında, hastalık yavaşça yok olur.

Bununla birlikte insanın, yaşamın zorluklarının tam olarak göğüs gerilemeyecek kadar büyük olduğunu düşündüğü ve bilinçdışı bir biçimde dayanabileceğinden fazlasıyla uğraşma sorumluluğundan kaçışın yollarını aradığı zamanlar da olur. Yaşam yükünün yarattığı bu korku, zihinsel ve duygusal boyuttaki yaşamsal akışı etkileyerek insanın günlük sorumluluklarını azaltan veya onu daha derinde yatan korkularından özgürleştiren kronik fiziksel bir rahatsızlığı ortaya çıkarabilir. Bu tür bir hastalık, ancak hayatın problemleriyle bütünüyle yüzleşebilme gücü geliştiği zaman tedavi olur. O zaman gelene kadar, bir dereceye kadar rahatlama sağlansa da hiçbir tedavi yöntemi kesin sonuca ulaşamaz.

Kronik hastalık vakalarında, özellikle yaşamın erken safhalarında meydana geldiğinde ve olası nedenleri bulunamadığında, göz önünde bulundurulması gereken bir faktör daha vardır. Böyle bir durumda, mevcut hastalığı oluşturan karmik güçlerin kökenleri, muhtemelen bir önceki yaşama dayanır; o koşullar altında yeniden alışma sürecinin tamamlanması için yeterli zamanın bulunamaması nedeniyle, süreç şimdiki yaşama taşınabilir.

Bu tür bir hastalığın şifası, yaratılan asıl uyumsuzluk güçlerinin büyüklüğüne bağlı olarak, birkaç ay da sürebilir, bütün bir ömre de yayılabilir. Köklerinin muhtemelen daha derinlerde olmasına ve daha zor yok edilebilmelerine rağmen tedavi, sanki o güçlerin kökeni bu enkarnasyondaymış gibi, aynı olacaktır.

Her Derde Deva Olan Bir İlaç Yoktur

Şifa sürecinin, bu engellerin aşılması olduğunu ve homeopati, alopati (zıt tedavi yöntemi) veya osteopati gibi herhangi bir sisteme bağımlı olmadığını görüyoruz. Geleneksel ya da değil, belirli bir vakada bu yaşama gücünün gerekli düzeyde serbest bırakılmasını sağlayan herhangi bir tedavi,

hastanın kendi içinde derinden şifaya hazır olması ve işbirliğine gitmesi koşuluyla, şifa verici bir sonuç yaratacaktır.

Hastalık nedenleri dört temel başlık altında toplanabilir:

Kazalar ve Yanlışlıklar: Zararlı bir şeyin kasıtsız olarak yapılmasıdır.

Cehalet: Bilgelikten yoksun zihnin sınırlamalarından kaynaklanan muhtemelen en büyük nedendir.

Korku: Abartılmadan ve normal bir işlev olarak belirdiğinde, aslında koruyucu ve faydalıdır. Fakat cehaletin sonucu olduğunda, aşırıya kaçmakta, duygusal boyutta yaşamsal sınırlamaya ve gerginliğe neden olmaktadır. Bu da fiziksel bedende kendini göstererek değişik sistem ve organların rahatsızlıklarını ortaya çıkarmaktadır. Felç ve çeşitli kalp problemlerinin yanı sıra muhtemelen tüm nevrozlar da bunun örnekleridir.

Zevk Düşkünlüğü: Bu, abartılmış korku gibi cehaletin ince bir şeklidir; çünkü eğer insan tamamen bilge olsaydı, bedensel işlevlerinden aşırıya kaçmadan zevk alırdı. Doğanın aldatılamayacağını ve eninde sonunda içgüdüsel gereksinimlerinin ötesine gittiğinde, bedelini ödeyeceğini bilirdi. Zevk düşkünlüğü tütün, alkol ve diğer zevk verici uyuşturucuların kullanımı gibi, en başından itibaren zararlı olduğu bilinen bir unsuru içerebilir. Kurban bu gerçeğin farkındadır, fakat aldığı zevkin daha sonra ödemesi gereken bedele değdiğini düşünür ya da ondan kaçınırken bir şekilde şanslı olabileceğini düşünür. Öte yandan insanın düşkünlüğü, fazla yemek yeme veya fazla çalışmada olduğu gibi aşırıya kaçılmaması şartıyla, zararsız bir doğaya da sahip olabilir.

Bu vakaların tümünde, insanın bir kimyacı veya doktora, tüm kötü sonuçları yok edecek bir ilaç vermesi için para ödeyerek, karma kanunundan kurtulabileceği inancı yatmaktadır. Bu tür bir inanç aldatıcıdır, çünkü ilaçlar insanın eylemlerinin sonuçlarını yok edemezler, sadece belirtileri azaltabilirler.

İnsanın şişmanlığı ve nefes alma sıkıntılarını, doğanın kaprisine bağlayarak kendini kandırması ve bundaki sorumluluğunu kabul edip evinde hiçbir ücret ödemeden aç kalmak yerine, bir kliniğe giderek para ödeyip kendini aç bırakması, kendi eylemlerimiz için sorumluluk almayı sıklıkla reddedişimize güzel bir örnektir.

Rahatlama Tedaviden Daha Yaygındır

Şifacının verebileceği yardımın, genellikle hastanın zihinsel tavrı ile kısıtlandığı ve radikal bir şifa yerine, bir derece rahatlama sağlayarak hastayı tatmin etmeye dönük olduğu sonucuna ulaşabiliriz. Acı çeken insanoğluna her zaman yardım etmeye hazır olan Yeni Ahit'in büyük şifacısı bile, kendi sınırlarını kabul etmiş ve kendi şifa güçlerini hastalara hiçbir zaman dayatmaya çalışmamıştır. Bunun yerine, yardıma ihtiyacı olan herkese, "Kapıda durup, kapıyı çalıyorum" demiştir. Bundan sonra ilk açılışı yapması gereken, hastanın kendisidir.

Tüm terapi konularında, önemli bir gerçek sürekli hatırda tutulmalıdır: Gerçek şifayı oluşturan doğadır; insan sadece doğanın yolunu, onunla işbirliği yaparak kolaylaştırabilir; bu aynen bir bahçıvanın, bitkilerinin gelişerek içlerinde saklı olanın en mükemmel ifadesini sunması için en uygun

toprak ve ortamı yaratmasına benzer. Bahçıvan ne kadar denerse denesin, kimyasallardan ve topraktan yeni bir gül veya zambak yaratamaz.

Çok hassas bir ameliyatı yapmakta olan iyi bir cerrah, hastayı iyileştirmez; sadece hasta dokuları alarak veya yerinden oynamış olanları düzenleyerek, onları doğanın şifa süreçlerini gerçekleştirmesi için en uygun şartlarda bırakacak temelleri hazırlar.

Bir doktorun hastasına yardım edebileceği değişik yollar vardır: Bazen basit bir tavsiyeyle, fakat büyük çoğunlukla sempatik ve şefkatli anlayışla. Bu tür bir davranış, tüm bilinç boyutlarında bir uyum atmosferi yaratır. Hastanın, ne olduğunu anlamadan, içsel olarak rahatlamasına ve genelde hastalığa sebep olan gerginlikten kurtulmasına yardımcı olur. Fakat bundan da fazlasında şifacı, kendisiyle hasta arasında bir köprü yaratmış olacaktır ve bu köprünün üzerinden şifacının kendi armonize edici güçleri, hastaya doğru yol alır ve şifa güçlerini artırır.

Sempatik Köprü

Her türlü kişisel şifada, doktor ve hasta arasında kurulan bu sempatik köprü, muhtemelen en önemli faktördür. Hastada güçlü bir inanç uyandırır. İster ilaçlar, masaj, radyan ısı ve "benzer doğaya sahip cevherler" gibi kendine özgü faydalı güçleri olsun, isterse işe yaramaz olduğu halde doktor ile hasta tarafından faydalı olacağına inanılan bir tedavi olsun, kullanılabilecek her türlü fiziksel tedavinin etkisi artar. Daha güvenilir bir tedavi başarısız olurken bazen etkisiz bir tedavinin şifayı sağlamasının nedeni, işte bu sempatik köprüdür. Burada şifa gücü, uygulanan tedavide değil, yaratılan sempatik anlayışta ve şifacının olumlu yardım etme arzusundadır. Bu, şifacının daha süptil bilinç boyutlarında yardım etmesini sağlar, aynı zamanda onu, doğanın bazı şifa güçlerinin hastaya geçmesi için bir kanal yapar.

Bir kere sempati köprüsü kurulduktan sonra, hasta tamamıyla işbirliği yapmak isterse, bu içten gelen yardım etme isteği, uzaktan da aynı şekilde çalıştığı için, süreç sürekli tekrarlanabilir ve sonuçlar genellikle muhteşem olabilir.

Aynı rahatsızlığın, neden bir vakada sağlık yaydığı varsayılan bir kutu sayesinde; bir diğerinde ilaç sayesinde; üçüncüsünde etkisiz bir hapla ve dördüncüsünde de dua ile iyileştiği, şimdi daha iyi anlaşılabilir.

İlaç, sadece hastanın inanç ve işbirliğini kazanmaya dönük etkili bir araç olarak kullanılabilir. Aynı zamanda ısı uygulama veya ağrı kesici bir ilacın enjekte edilmesinde olduğu gibi, ilacın kendiliğinden şifacı veya sakinleştirici işlevi de olabilir.

Bazen, ciddi bir duygusal çatışmayla uğraşmakta olduğu gibi, ilaçların aşama aşama verilmesi gerekebilir. Böyle bir vakada, zihnini meşgul eden ajitasyon nedeniyle hastayla sempatik bir uyum yakalamanız imkansız olabilir ve hastaya her şeyden önce sakinleştirici vermeniz gerekebilir. Daha sonra biraz sakinleştiğinde, onunla iletişim kurmak ve daha derin bir tedaviye devam etmek mümkün olacaktır. Eğer bir şifa oluşursa, hasta tedavisinin başarısını, yanlışlıkla, duygusal zorluklarının çözümlemesi yerine, kullandığı ilaca bağlayacaktır.

İÇİNİZDEKİ ŞİFACI:

ÖYLEYSE, ŞİFACINIZ SİZSİNİZ!

Barbara Ann Brennan anlatıyor:

Kendinizi bir tek siz iyileştirebilirsiniz. Tamamen bunu yapabilecek yetenektesiniz. Aslında kişisel bir hastalığı iyileştirme süreci, kişisel bir güçlenme eylemidir. Kişisel bir yolculuktur; karşınıza çıkabilecek en büyük öğrenim araçlarından biri olarak kendiniz tarafından tasarlanan bir inisiyasyon törenidir. Tabii ki şifa yolculuğunuz, holistik (bütüncül) şifanın size önerebileceği en iyi araçların yanı sıra iyice düşünülmüş olmayı gerektirir ve çağdaş tıbbın size sunabileceği en iyi araçların kullanımını da içerir.

Daha derin bir bakış açısından söylersek, hastalığa neden olan, yerine getirilmemiş özlemdir. Hastalık ne kadar derindeyse, özlem de o kadar derindir. Bir biçimde, bir yerlerde kim olduğunuzu ve amacınızın ne olduğunu unuttuğunuzu gösteren bir mesajdır. Unuttunuz ve özünüzden gelen yaratıcı enerjinin amacından koptunuz. Hastalığınız aslında bir belirtidir. Hastalık sizin yerine getirilmemiş özleminizi temsil eder. Demek ki her şeyin ötesinde, her zaman yapmak istediğinizi yapmak, her zaman olmak istediğiniz kişi olmak, zaten olduğunuz kişiyi en derin, en geniş ve yüksek gerçeklikten tezahür ettirmek ve ifade etmek için hastalığınızı kullanmalısınız.

Eğer gerçekten hasta olduğunuzu keşfettiyseniz kendinizi değişime hazırlayın; en derin özleminizin yüzeye çıkmasını ve meyve verecek hale gelmesini bekleyin. Artık korkmayı bırakmak ve dönüp -bu sizin için ne anlama geliyorsa- içinizdeki kaplanla yüzleşmek için kendinizi hazırlayın. Hastalığınızın anlamını bulmak için en iyi başlama noktası olarak önerim, kendinize şunu sormanızdır:

"Özlediğim ama yaşantımda hala yaratmayı başaramadığım şey nedir?"

Yerine getirilmemiş özleminiz ve hastalığınız arasında er geç doğrudan bir bağlantı bulacağınızı öneriyorum.

Bu temel sağlık ve şifa tablosu içinde sağlığınıza kavuşabilirsiniz. Burada sadece fiziksel bedeninizin sağlığından söz etmiyorum çünkü bu aslında ikinci sırada gelir. Sözünü ettiğim ruhun sağlığıdır, can sağlığıdır. Bu gerçeklik çerçevesi veya benzetmesi içinde tüm yaşam ve hastalık meseleleri ele alınabilir. Çünkü fizikteki yaşam sevgi içinde yaşamak, yüksek niteliklerimizi geliştirmek ve ilahi olanla birleşmek içindir. Yaşantınızdaki koşullar şu an ne olursa olsun, işte yaşam bunun içindir. Acı, sorun ya da hastalık her ne ise bu bir öğretmendir. Bir sevgi öğretmenidir ve size ilahi olduğunuzu hatırlatır. Bu sizin Işığınızın Doğuşudur.

Öyleyse, insanın bir enerji varlık ve kuantumsal bedeni olduğunu öğrendikten sonra, şimdi de gelin insanın bu iç enerjisinin yapısını oluşturan Aura Enerji yapısını inceleyelim:

BEŞİNCİ BÖLÜM

İNSANIN İÇ (ÖZ/TÖZ) ENERJİ ALANINA GİRİŞ:

AURA VE ENERJİ ALANI ARAŞTIRMALARI

İnsan Enerji Alanı ile İlgili Araştırmaların Tarihçesi

Pek çok mistik ve ruhsal gelenekler kendi zamanlarına özgü kavramlar ve anlayışlarla insanın bir enerji alanına sahip olduğunu ifade etmiştir. Bu enerji alanının evrenin her parçasına nüfuz etmiş bulunan hayat enerjisinin insandaki görünümü olduğu kabul edilmiştir. Bu kadim bilgiler bilim adamlarının son yüzyılda yapmaya başladıkları araştırmalar ile uyum içerisindedir.

Eski Hint'teki 5000 yıldan gerilere giden kutsal metinlerde Prana adı verilen evrensel bir enerjiden bahsedilir. Bu enerji, yaşamın temel kaynağı olarak görülür. Prana, yani yaşam nefesi, tüm formlar için geçerlidir ve onlara hayat verir. Yogiler bu enerjiyi nefes alıp verme teknikleri, meditasyon ve çeşitli fizik hareketlerle birlikte şuur düzeyini yükseltmek ve gençlik süresini artırmak için kullanırlar.

Çinliler, milattan önce 3.yüzyılda, Chi ya da ki dedikleri bir yaşamsal enerjinin varlığını önermişlerdir. Tüm maddeler dolayısıyla canlı ve cansız olan her şey bu evrensel enerjiden oluşur. Bu enerji iki kutupsal güce sahiptir: Yin ve yang. Yin ve yang dengedeyse, yaşayan sistem fiziksel sağlığa sahiptir; bir dengesizlik varsa, hastalık meydana gelir. Bu enerjinin bedende "meridyenler" denilen çeşitli yollardan akmakta olduğu kabul edilmiştir. Akupunktur ve akupresür gibi çeşitli tedavi sistemleri bu meridyenlerdeki chi akışının dengelenmesi üzerine kuruludur. Tai chi, chuan ve chi kung gibi uygulamalar chi'nin bedende rahatça akmasını sağlamayı hedef alır. Çeşitli dövüş sanatlarında da bu enerjinin kol ve bacaklarda yoğunlaştırılması öğretilir.

M.Ö. 6. yüzyılda ortaya çıkan mistik Yahudi felsefesi olan Kabala'da, bu yaşamsal ilkeye nifiş denmiştir. Yumurta biçimli bir yanardöner kabarcığın tüm insan bedenlerini sarmakta olduğu öğretilmiştir.

Stanley Krippner

Yazar John White ve parapsikolog Stanley Krippner "Geleceğin Bilimi" adlı kitaplarında, auraya 97 farklı adla değinen 97 farklı kültürü sıralamışlardır. Bunlardan birkaçını sayacak olursak, eski Hindu Vedik metinleri, Teozoflar, Gülhaç Şövalyeleri, Amerikan yerlisi şifacılar, Tibetli ve Hintli Budistler, Japon Zen Budistleri vs. Bu kültürler ve pek çok ezoterik öğreti insan enerji alanını detaylı bir şekilde tarif eder. Kadim kültürlerin günümüze kadar gelen metinlerinde ileri derecede spritüel bireylerin auralarının son derece parlak olduğu, normal insanların bile bunu görebildiğine değinilir. Buda, İsa gibi spritüel varlıklar başlarında bir ışık tacı ile resmedilir.

Modern Çağ Öncesi Bilimsel Araştırmalar

M.Ö. 500 ile 19. Yüzyıl Arası

Kadim doğu öğretilerinde tanımlanan aura veya insan enerji alanı ilk kez M.Ö. 500 yılında, Fisagorcular tarafından Batılı literatüre sokulmuştur. İnsan bedeninin dışına taşan ışık bedenin hastalıkların tedavisi de dahil olmak üzere, çeşitli etkiler yaptığını kabul etmekteydiler.

Paracelsus

Franz Anton Mesmer

Orta çağ bilginlerinden Paracelsus, bu enerjiye "illiaster" adını vermiş ve bunun yaşamsal güç ile yaşamsal maddeden oluştuğunu söylemiştir. "astral" sözcüğünü ilk kullanan kişidir. Matematikçi Helmont, 1800'lerde, cismi ya da somutluğu olmayan ama yaşamsal ruh ile tüm vücutlara nüfuz eden bir maddeden bahsetmiştir. Yine matematikçi Leibnitz, evrenin temel elementlerinin kendi öz devinimlerini içeren güç merkezleri olduğunu söylemiştir.

1700'lerin sonları ve 1800'lerin başlarında Avusturyalı hekim Anton Mesmer'in konu ile ilgili çalışmalar yapmış olduğunu görüyoruz.

Mesmer de pek çok araştırmacı gibi tüm evreni doldurmuş bulunan hayati bir enerjinin mevcut olduğunu öne sürmüştür. Bu enerjinin bir akışkan tarzında nakledilebildiğini söylemiştir. Bu enerjinin nakledilmesiyle pek çok hastalığın tedavi edilebildiğini keşfetmiştir.

Anton Mesmer ve Çalışmaları

Tıp doktoru olan Franz Anton Mesmer, 23 Mayıs 1734'te doğmuş ve 1815'te, seksen bir yaşında ölmüştü. Mesmer'in buluşuna verdiği isim "mesmerizm" yani "Canlısal Manyetizma" anlamına gelir.

Paracelsus'un yazılarından etkilenen Mesmer, tez konusu olarak, o günün tıbbi bakış açısına oldukça ters düşen 'gezegenlerin insan bedeni üzerindeki etkileri' ni seçer.

Bugün, istiridye ve bazı solucan cinslerinin hayat devrelerinin ayın evrelerine bağımlı olduğunu biliyoruz. Güneşteki lekelerin insanı zihinsel ve psikolojik yönden etkilediğini biliyoruz. Bütün bunlar Mesmer'in ne kadar ileri görüşlü olduğunu gösterir.

"Eğer yıldızlardan gelen bir tesir söz konusu ise o zaman bu tesir onunla karşılıklı etkileşim içinde bulunan Dünya'da da bulunmalı" diye düşünür.

Böylece her şeye nüfuz edebilen, canlısal manyetizma gücü için bir taşıt gibi iş gören ve evrensel akışkan dediği bir enerji kavramını geliştirir. Mesmer, hayvanların, bitkilerin, suyun, taşların bile bu sihirli akışkanla yüklü olduğu düşüncesindedir.

1774'te Mesmer, Viyana Üniversitesi profesörlerinden ve aynı zamanda Maria Theresa'nın kraliyet astrologu olan bir Cizvit papazının mıknatısları tedavi amacıyla kullandığını duyar. Paracelsus da iki yüz sene önce aynı olasılığı rapor ettiği için bununla ilgilenmeye karar verir. Papazla birlikte çalışmaya başlar. Cizvit iyileştirici etkenin mıknatısın kendisi olduğunu düşünürken Mesmer, mıknatısın iyileştirici güçteki akışkana aracılık eden bir alet olduğuna inanır.

Mıknatısları uzun süredir hasta olan kişiler üzerinde dener. Hasta bölgenin üzerinde mıknatıs tutar. Hastalıklarda kayda değer iyileşmeler elde eder. Mıknatısı hasta bölgeye tutmaya başlamasıyla ağrıda bir artış başlar. Bunu rahatlama ve iyileşme izler.

Daha sonraları mıknatıstan başka kağıt, ekmek, yün, ipek, deri, köpek, insan ve her şeyin iyileştirici bir gücü kendine çekebildiğini ve onu yayabildiğini bulgular.

Kendisinin de bir güç jeneratörü olduğunu, ellerini sorunlu bölge üzerinden geçirmek suretiyle bazı hastaların iyileştiğini keşfeder.

Mesmer asla kendisini ruhsal bir şifacı olarak görmemiştir. Uygun bir eğitimle herkes tarafından uygulanabilecek doğal bir fenomenle çalıştığını kabul etmiştir.

İyileşmenin olabilmesi için zihinsel isteğin önemini fark eder. Yani Psiko-dinamik olarak iyileştirici etkinin hastaya girmesi yoğun olarak istenmeli ve daha da önemlisi hasta tarafından kabullenilmelidir.

Fransız Bilim Akademisi'nin Başkanı, Dr. Charles Le Roy'un ricası üzerine yirmi yedi maddelik bir memorandum hazırlar. Canlısal manyetizma olarak adlandırdığı gücün işleyiş prensiplerini ve özelliklerini tanımlar.

Bu prensiplerin bazıları özetle şöyledir:

•Tüm gök cisimleri, dünya ve bütün canlı varlıklar arasında karşılıklı uyuma dayalı bir tesir alışverişi vardır;

•Evrenin her tarafına yayılan, hiçbir boşluğa izin vermeyen ve bu tesir alışverişini nakleden bölünmez, süptil bir akışkan mevcuttur;

•İnsan bedeni mıknatısa benzer kutupsal özellikler sergilemektedir;

•Canlılarda bulunan bu canlısal manyetizma canlı ve cansız varlıklara aktarılabilir;

•Bu enerji ışık gibi aynalar sayesinde yansıtılabilir, ses aracılığıyla nakledilebilir;

•İnsan özel yöntemler kullanarak bu enerjiyi kendisinde toplayıp yoğunlaştırabilir;

•Bazı insanlarda bu enerji daha güçlü ve yoğundur;

•Bazı insanlar bu enerjiye karşı daha hassas ve duyarlıdırlar;

•Canlısal manyetizma, doğal manyetizmden farklıdır;

•Bu manyetik güç pek çok hastalığı iyileştirebilir.

Bugün çok çeşitli isimler altında uygulanan manyetik şifacılığın bilimsel temellerini Mesmer atmıştı. Manyetizma günümüzde özellikle Fransa'da yaygın olarak uygulanan ve çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılan geçerli bir iyileştirme yöntemidir.

Manyetizma, insandan yayılan manyetik güce hassas olan kimselerin trans haline sokulmasında da kullanılabilmektedir. Manyetik paslar yoluyla hiçbir telkin kullanmadan ipnozda elde edilene benzer hatta daha derin bir trans hali elde edilebilir. Manyetik trans, gerek duyular dışı yeteneklerin geliştirilmesi, gerekse medyonomik çalışmalarda başarılı bir biçimde kullanılmaktadır.

1800'lerin ortalarında Kont Wilhelm Von Reichenbach, "odik" güç diye adlandırdığı "alan" üzerinde 30 yılı alan çalışmalar yapmıştır.

Reichenbach ve Od

Reichenbach, 19.yy'ın başlarında Avrupa'daki bilim çevrelerince yakından tanınır. Meteorlar konusunda tam bir otoritedir. Creosot'un kaşifi olan Reichenbach'ın bilimsel kredisi başlangıçta oldukça sarsılmazdır. Fakat dikkatini "od" diye adlandırdığı şeyin incelenmesine yönelttikten sonra meslektaşlarının öfkeli saldırılarına maruz kalır. Dostları tarafından bile terk edilir. Çünkü elde ettiği verilerin çoğu duyular dışı algılama yeteneği olan "hassas" kişilere dayanmaktadır. Buluşlarının çoğu Mesmer'in "canlısal manyetizma"sı ile örtüşür.

Reichenbach, her canlıyı kuşatan enerji alanına "od" ismini verir. Ona göre od, doğadaki her şeyi süptil bir şekilde kaplar ve karşı konulmaz bir güçle akar.

Reichenbach "magnetod" yani mıknatıslardan yayılan odik güç ile deneyler yapar.

Mesmer gibi o da birçok kişinin bedenlerinin üzerinden bedenlerine dokunmaksızın bir mıknatıs geçirildiğinde açık bir şekilde değişik duyumlar hissettiklerini bulgular. Bazı insanların mıknatısın meydana getirdiği somut duygulara hassas olduğunu anlar. Hassas insanların karanlık bir ortamda görsel duyumlar alıp alamayacağını merak eder.

İlk önce kataleptik nöbetler geçiren bir kızla çalışır. Hiç kimsenin en ufak bir şey göremeyeceği kadar karanlık olan bir odada mıknatısın kutuplarından yayılan ışığı görebildiğini keşfeder. Kız ışıktan fazlasını tanımlamıştır; o hareket eden, kayan bir alevdir. Reichenbach, deneylerine, çoğu mükemmel derecede sağlıklı başka hassas deneklerle devam eder. Bunların gözlemleri hep doğrulayıcı nitelikte olur.

Hassas kişilerin karanlıkta kalma süresi uzadıkça ışık giderek güçlenir, süjeler bir süre sonra mıknatısın oldukça uzağındaki nesneleri ve kişileri bile ayırt edebilir. Dr. Şefika Karagülle, Reichenbach'ın mıknatıslarla yaptığı bu deneyleri tekrarlayarak aynı sonuçları almıştır. Bundan daha sonra söz edeceğiz.

Reichenbach, kristallerin de "od" yaydığını keşfeder ve buna "kristalod" adını verir. Karartılmış bir odada büyük bir kuartz kristali kullanır. Günümüzde pek çok şifacı hem mekan temizliğinde hem şifa çalışmalarında ametist, kuartz gibi kristalleri kullanmaktadır.

Reichenbach da, Mesmer gibi kendi bedeninin de "od" yaydığını keşfeder. Karanlıkta parmak uçlarından beş - on cm boyunca ışık çıktığını gözler. Bedeni de sise benzer bir dumanla çevrilidir. Ellerle yapılan şifa çalışmalarında bu gücün etkili olduğu sonucuna varır. Hassas denekler, kırmızımsı olan jenital bölgeden mor olan baş bölgesine doğru yükselen bir renk spektrumunu bildirir. Bu, doğu öğretilerinde sözü edilen ve hassas kişiler tarafından algılanan ve enerji girdapları olarak tanımlanan şakraların renklerine karşılık gelmektedir.

Reichenbach güneşten (heliod) ve ay'dan da (lunod) "od" geldiğini düşünür. Güneşten gelen "od"un tespiti için deney yapılır. Bulutsuz bir günde, hassas bir denek evin içinde oturup on metrelik bakır telin bir ucunu tutar. Telin diğer ucu açık havadadır. Denek bir güç yayılımını hisseder. Telin dışarıdaki ucuna bakır bir plaka bağlandığında deneğin algıladığı etki artar. Denek kendini keyifli ve neşeli hisseder. Plaka gölgeye alındığı zaman, güneş ışınları eğik düştüğü zaman etki azalır, dik düşerse etki artar.

Wilhelm Reich ve Orgon Enerjisi

Wilhelm Reich

Wilhelm Reich, 1919'da tıp fakültesindeyken, Sigmund Freud'un başı çektiği radikaller grubuna katılır. Psikoanaliz üzerine meslektaşlarınca da kabul gören çeşitli makaleler ve kitaplar yazar. Norveç'e ve oradan da Amerika Birleşik Devletleri'ne göç eder.

Reich, araştırmalarının sonucunda ısı, elektrik, manyetizma, kinetik enerji, kimyasal enerjiden farklı olan yeni bir enerji türü bulduğunu öne sürer. Onun keşfettiği süptil enerji için bulduğu isim "Orgon"dur. Orgon enerjisinin kronik biçimde bloke olmasının hastalıklara yol açabileceğini ileri sürer. Ki bu görüş eski doğu öğretilerinde de vardır.

Nevrotik hastalarda, yedi enlemesine kas grubunun kronik gerilim durumunda bulunduğunu keşfeder. Enteresan olanı ise bu kas gruplarının bulunduğu bölgelerin yoga sistemindeki şakraların bulunduğu bölgeler olmasıdır.

Reich'ın yaptığı çalışmalarda egzersiz ve masaj yoluyla kronik kas spazmları giderildiği zaman, önce duygusal bir boşalma olur. Daha sonra hasta bedeninin içinde enerji "akımları" hisseder. Bir süre sonra fiziksel hastalıkların iyileştiğini tespit eder.

Günümüzde buna benzer bir teknik "beden psikoterapisi" adı altında uygulanmaktadır. Psikolojik sorunları olan kişiler, uzman kontrolünde, çeşitli beden hareketleri ve nefes egzersizleriyle hem kas spazmlarını gidermekte hem de sorunlarını dışlaştırarak çok ciddi iyileşmeler elde etmektedirler.

Orgon Akümülatörleri

Reich ayrıca iletken olmayan izolatör maddelerin güneşte belli bir süre bırakıldıkları takdirde orgonla şarj olduklarını bulgular. Aşırı nem, gölgede havalandırma, suya sokma ise onları deşarj eder. Reichenbach'ın keşfettiklerini tekrarlar. "Organik maddeler orgon enerjisini emer ve depolar" der.

Orgon enerjisini hapsetmenin ve depolamanın yollarını arar ve "orak" adını verdiği bir kutu geliştirir. Bu kutu, bir metal ve organik maddeden yapılma iki tabakadan oluşur. Metal ve organik maddeden oluşma tabakaların sayısını artırarak etkinin güçlendiğini keşfeder.

Suyun en iyi orgon emicilerden biri olduğunu anlar. Suyun süptil enerjileri emme kabiliyeti Mesmer ve Reichenbach tarafından da keşfedilmiştir. Dünyanın her tarafındaki ruhsal şifacılar ve dini liderler de.

Reich'tan Sonraki Deneysel Çalışmalar

Thelma Moss

Dr, Bernard Grad

UCLA Üniversitesinden Thelma Moss, orgon akümülatörü ile deneyler yapar. Bir orgon akümülatörü, bir de aynı ölçüde tahtadan yapılmış kontrol kutusu kullanır. Kutuların her birine aynı bitkiden kopartılan 10 yaprak konur. Yaprakların her gün Kirlian fotoğrafları alınır. 7 gün sonra orgon kutusundan gelen 10 yapraktan 8 tanesi parlak imgeler üretirken kontrol kutusundan gelen 3 yaprağın fotoğrafı alınabilir. Orgon kutusundaki yapraklardan 8 tanesi 15 gün sonra bile Kirlian imgeler üretirken diğer kutudaki yapraklar solmuş ve ışık görüntüsü alınamamıştır.

Bu bulgu önemlidir çünkü Reich'ın orgon akümülatörlerinin tedavi amaçlı kullanımının mümkün olduğunu göstermektedir. Orgon akümülatörleriyle ilgili bir başka önemli deney serisi ise McGill Üniversitesinden Dr. Bernard Grad tarafından yürütülmüştür. Dikkatli deneysel kontroller kullanarak Dr. Grad kanserli fareler üzerinde orgon akümülatörünün tedavi edici etkilerini denemiştir. Bu çalışmada Orgon tedavisi kanserle ilgili semptomları yatıştırmış ancak hayvanların ömrünü uzatamamıştır.

Canlı Hücrelerden Yayılan Radyasyonlar

Alexander Gurvitch

Vlail Kaznacheyev

1920'ler ve 30'larda Rus dokubilimci Alexander Gurvitch, tüm canlı hücrelerin mitogenik radyasyon olarak adlandırdığı görünmez bir radyasyon ürettiğini duyurur. Bu ışınımlara maruz bırakılan bitki ve doku kültürlerinde hücre bölünmesinin arttığını gözlemler.

Bu sonuçlar, hedef hücrelerle aktarıcı hücreler birbirinden bir kuartz parçasıyla ayrıldığında elde edilir. Fakat kuartzın yerine cam ya da jelatin tabakası konduğunda artmış hücre bölünmesi gözlenmez. Cam ve jelatinin ultraviyole frekanslarını engellediği bilindiğinden için Gurvitch, bu mitogenik ışınların ultraviyole dalga boyunda ya da daha kısa dalga boyunda olduğuna inanır. Diğer bilim adamları da onun deneylerini tekrarlarlar ancak tutarsız sonuçlar aldıkları için Gurvitch'in teorileri 1960'ların sonlarına kadar dışlanır.

1967'de Sibirya, Novosibirsk'te çalışan Vlail Kaznacheyev, Simon Schchurin ve Ludmilla Mikhailova bir dizi deneysel çalışmayı rapor ettiler. Titiz kontroller altında yürüttükleri 5000'den fazla deney sonucunda Gurvitch'in ilk çalışmalarını net bir şekilde tekrar etmeyi başardılar. Farklı hücre kolonileri yalnızca ultraviyole ışınlarının geçmesine izin verecek biçimde tasarımlanmış kuartz bir duvarla birbirinden ayrılmışlardı. Hücre kolonilerinden birini öldürmek için öldürücü radyasyon, kimyasal zehirler, virüsler gibi çeşitli araçlar kullanıldı.

Her seferinde, kuartzla perdelendiği için hastalık etkeninin bulaşması mümkün olmayan hücre kolonisi, hastalık bulaştırılan veya öldürülen diğer hücre kolonisiyle aynı semptomları gösterdi. Kuartzla perdelenmiş hücrelere bakteri bulaşması olmadığı halde bunların ölmesinin nedeni ölen veya hastalanan diğer koloni hücrelerinin yaydıkları ışımaydı. Yaydıkları ışımanın ultraviyole dalga uzunluğundaki elektromanyetik sinyaller olduğu anlaşıldı.

Bir diğer Sovyet araştırmacısı, Moskova Üniversitesi Biyofizik bölümü başkanı Dr. Boris Tarusov, yüksek hassasiyette foto-elektrik cihazıyla elektromanyetik ışınımları keşfetmeye başladı. Bu cihazlar askeriye, casusluk ve polis tarafından kullanılan ve tam karanlıkta görmek için kullanılan cihazlara benzer cihazlardı. Aynı zamanda astronomide zayıf ışıklı yıldızları izlemek için kullanılmaktaydı. Tarusov, bitki yapraklarından hatta hücrelerden gelen aşırı derecede zayıf iniş çıkışlı ışık ışınlarını tespit etmeyi başardı.

Bilim yazarları Ostrander ve Schroeder'e göre Tarusov 1972'de çok önemli bir başarıya imza atmıştı. Onun bulduğu ışık dalgalanmaları (iniş çıkışları) rastgele değildi ve bitki metabolizmasından daha fazlasıyla ilgiliydi. Belirli patolojik (hastalıklı) şartların ortaya çıkışıyla bağlantılı ışık örüntüleri keşfedildi. Örneğin köklerde aşırı su veya tuzlanmada, gübre eksikliği veya fazlalığında, bir bakteri veya mantar saldırısı söz konusu olduğunda çeşitli ışık sinyalleri tespit edildi.

Bu ışık sinyalleri, bitki hakkında, bitkide fiziksel bir hastalığa dair herhangi bir işaret görülmezden çok önce bilgi veriyordu.

Dr. Harold S. Burr

Dr. Victor Inyushin

Sovyet biyoenerji araştırmacısı Dr. Victor Inyushin ve meslektaşları Alma-Ata'daki Kazakistan Devlet Üniversitesi'nde hayvanların ve insanların gözlerinden yayılan Ultraviyole ışınımlarını tespit etmişlerdir. Inyushin bu etkiyi, özel filtreler ve teknikler kullanarak ultraviyole hassasiyetli film üzerine fotoğraflamayı başarmış ve çok net imgeler elde etmiştir.

L- Alanları

Yaşamın elektrodinamik teorisindeki gelişmelerin öncülerinden ikisi de Yale Üniversitesinde anatomi profesörü olan Harold S. Burr ve psikiyatrist Leonard J. Ravitz'dir. Bu araştırmacılar hassas aletler kullanarak elektromanyetik alanların canlı protoplazmanın gelişimi ve onarımını yönlendirdiğini bulmuşlardır. Yaşam alanı ya da L- alanı (life field) olarak adlandırılan bu keşif kurbağa bacağı ile yürütülen bir deneyle belirlenmiştir. L- alanları, elektromanyetik matrisin (kalıbın) doku ve organların gelişiminde hayati bir rol oynadığını göstermektedir.

Ravitz aynı zamanda psikiyatrik hastalar üzerinde de araştırma yapmış ve onların L- alanlarında psikoz dereceleriyle orantılı değişiklikler bulmuştur. Diğer ölçümler deneklerin duygusal durumları ve ruh halleri ile bağlantı sergiler gibi görünmektedir.

1948'de yapılan daha ileri bir araştırmada ipnotik trans haline sokulan bireyler üzerinde ölçümler yapılmıştır. Bu çalışmada denekleri transa sokan kişi ünlü ipnotizör Dr. Milton Erickson'dur.

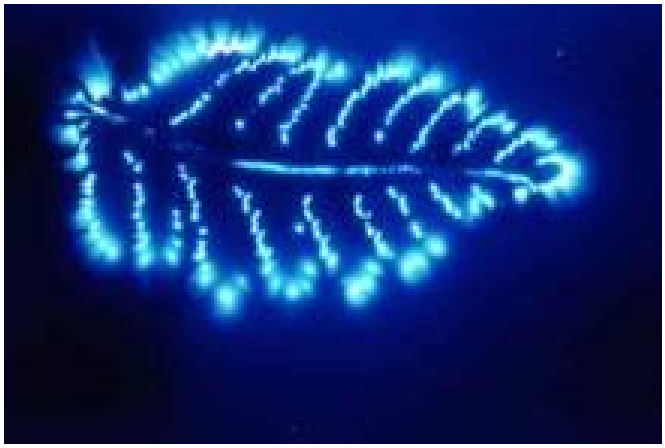
L- alanı karakteristikleri ve trans hali ile ilişkili nöromüsküler değişiklikler arasındaki karşılaştırmalar, Ravitz'e, L- alanı ve trans derinliği arasında tam bir bağlantı olduğunu göstermiştir. Trans halinin sona ermesiyle birlikte büyük voltaj değişimleri kaydedilmiştir. Bu çalışmalar enerji alanlarımızın psikolojimizle ne kadar yoğun bir ilişkisi olduğunu göstermektedir.

Bu ölçümlerin deri direnci ya da yapay bir elektriksel fenomenden kaynaklandığı öne sürülebilir. Bununla birlikte Burr ölçümlerinin mümkün olabildiğince saf voltaj ölçümleri olduğunu ifade etmektedir. Ölçümü yapılan canlı sistemin bozulmaması için her türlü önlem alınmıştır. Burr, mikro voltmetrelerinin periferal sinirlerde, kan basıncında, deri direncinde değişimlerden ve terlemeden etkilenmeyecek biçimde kullanıldığını ifade eder.

Dr. D. H. Wilson ve meslektaşları (Leeds, İngiltere) elektromanyetik alanların doku yenilenmesi ve kemik iyileşmesinde oynadığı rol ile ilgilenmişlerdir. Bir deneyde iki farenin sol ön ayağındaki medyan ulnar siniri genel anestezi altında kesilmiş ve yeniden dikilmiştir. Daha sonra her iki fareden birisine her gün elektromanyetik alan tedavisi uygulanmıştır. Histolojik ve sinir iletimi incelemeleri şunu göstermiştir: Tedavi uygulanmayan farelerin 60 günde gösteremediği iyileşmeyi, tedavi uygulanan fareler 30 günde göstermiştir.

Kirlian Fotoğrafçılığı

Semyon Kirlian



Bir Yaprağın Kirlian İmgesi

Aura ve enerji alanı ile ilgili somut araştırmaların en önemlilerinden birisi "Kirlian Fotoğrafçılığı"dır. Bu teknikte kullanılan aygıta, Rus mühendis Semyon Kirlian ve eşi Valentina Kirlian tarafından geliştirildiği için "Kirlian aygıtı" denmektedir.

Bu teknik, yüksek voltajlı, yüksek frekanslı elektriksel alan içerisine yerleştirilen bir cismin yüzeyinden yayılan ışıklı korona deşarjının fotoğraflanmasıdır. Bu tekniğin insan bedeninin enerji alanının tespit edilmesinde çok önemli bir yeri vardır.

Kirlian aygıtıyla sürdürülen araştırmalara göre sadece insanların değil, bitki ve hayvanların da bir enerji alanı olduğu anlaşılır. Bu alanın sağlık ve heyecan hallerine bağlı olarak ışıma ve renk değişiklikleri gösterdiği saptanır.

Kirlian Fotoğrafçılığı yöntemi günümüzde Rusya'da birçok hastanede hastalıkları teşhis etmek amacıyla kullanılmaktadır. Ayrıca Batı ülkelerinde de bu konuda hayli araştırmalar yapılmakta ve birçok alanda bu teknikten yararlanılmaktadır.

Bu yöntemle tespit edilen enerji alanına "korona" ismi verilir. Burada fotoğrafı çekilen şey, yetenekli insanların algılayıp tarif ettikleri anlamda bir "aura" değildir. İnsan Enerji Alanının fiziğe yakın bir bölümünü temsil etmekle birlikte yine de kişinin gerek fiziksel sağlığı gerekse psikolojik durumu hakkında çok açık ve net bazı bilgiler sağlamaktadır.

Ostrander ve Schroeder "Demirperde Ardındaki Psişik Keşifler" isimli kitaplarında, Kirlian tekniği ile yapraklarda herhangi bir hastalığa ait fiziksel belirtiler ortaya çıkmadan önce koronada tespit edildiğini rapor eder. Ostrander ve Schroeder kitaplarında, Sovyet şifacı Albay Alexei Krivorotov hakkındaki bir araştırmadan bahsetmişlerdir:

"Hasta üzerinde bir ısı hissine sebep olduğu anda Krivotorov'un ellerinde genel parlaklık azaldı ve ellerinde küçük bir bölgede odaklanmış yoğun bir parlaklık ortaya çıktı. Bu sanki ellerinden akan enerjiyi lazer gibi odaklayabildiğini gösteriyordu."

Bu raporlar batılı araştırmacıların ilgisini uyandırır. New Jersey'deki Newark Mühendislik Kolejinden E. Douglas Dean, Ethel E. De Loach adlı bir ruhsal şifacıyla benzer deneyler yapar. Dean, bu şifacının parmaklarını normal haldeyken ve şifa yaptığını düşünürken resimler. Denek şifa yaptığını düşündüğü her seferinde yayınımlar ve ışıklar çok daha geniş olmaktadır.

"Ethel bir seferinde şifa yapıyordu. Bana yeşil renkte isteyip istemediğimi sordu. "Aman Tanrım, evet! Ismarlama üzerine yeşil yapabileceğini söylemek istiyorsun," dedim. "Evet," dedi. Sonra aletleri hazırladık ve yeşil renkli ışımanın resmini çektik."

Bir başka deney serisinde UCLA'dan Dr. Thelma Moss ve ekibi, insanlar ve bitkiler arasındaki etkileşimleri incelemiştir. Bu araştırmada "yeşil parmaklı" olduklarını iddia eden şifacılar ile çalışılır.

Yeşil parmaklılar, baktıkları bitkileri coşturma yeteneğine sahip insanlardır. Her deneyde bir deney bir de kontrol yaprağı kullanılır. Aynı bitkiden koparılan iki yaprağın, koparıldıktan hemen sonra Kirlian tekniği ile fotoğrafı çekilir. Sonra her bir yaprak kesilir ve tekrar fotoğraflanır. Kesme işlemi yaprağın enerji alanının sönükleşmesine neden olur.

Daha sonra "şifacı" elini 2–3 cm yaklaştırarak deney yaprağının üzerinde bir süre tutar ve bu yaprak tekrar fotoğraflanır. Yirmi "yeşil parmaklı" gönüllünün büyük bölümü tedaviden sonra yaprağın parlaklığında artışa sebep olmayı başarır. Bu yapraklar, herhangi bir işlem yapılmayan kontrol yapraklarıyla kıyaslandığında haftalarca süreyle daha parlak kalır!

Moss ve yardımcıları bir başka deneyde "kahverengi parmaklı" olduklarını ileri süren denekler bulur. Bu kişiler baktıkları bitkilerin hastalandığını ve öldüğünü söyleyen kimselerdir. Bu deneklerle aynı deneyler yapıldığında yaprağın etrafındaki koronanın kaybolduğu görülür.

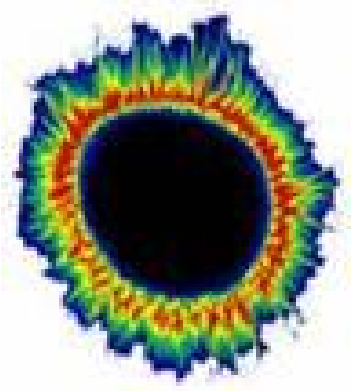
Dr. Olga Worall

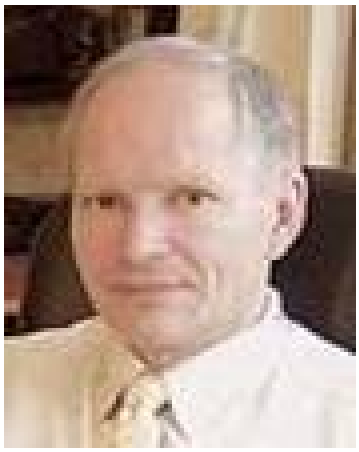
Dr. Thelma Moss

Amerika'nın en tanınmış şifacılarından birisi olan Dr. Olga Worrall, enerji etkileşimleri üzerinde bilinçli kontrol sergileyebilmektedir. Olga Worrall ile yapılan ilk deneyde yaprağın enerji alanı tamamen yok olur. Buna oldukça şaşıran araştırmacılar durumu anlatır. Worrall, resimlere bakar ve yapraklara çok fazla enerji verdiğini bu nedenle deneyi tekrarlamayı ister. Deney tekrarlanır. Kesilen yaprağa daha az enerji yükler. Yaprağın parlaklığı artar.

Enerji alanı ya da aura ile ilgili önemli bir kavram da Sovyetlerin biyolojik plazma kavramıdır. Bu kavram, 1944 yılında fizikçi ve mühendis olan V. S. Grischenko tarafından ortaya atılmıştır. Kazakistan'ın Alma-Ata şehrindeki Kirov Devlet Üniversitesinde biyofizikçi olan Dr. Victor Inyushin ise biyolojik plazma bedenin önde gelen teorik savunucularından biridir. İnsan bedeninin etrafında olduğu kabul edilen plazma, maddenin dördüncü hali olarak ele alınır.

Günümüzde pek çok bilim adamı sadece fiziksel bedenden ibaret olmadığımızı, enerji alanlarından da oluştuğumuzu kabul eder. Bu enerji alanların varlığını veya organların elektriksel eylemlerini ölçebilen aletler geliştirilmiştir.





Konstantin Korotkov

GDV cihazı

Rus asıllı fizik mühendisti olan Konstantin Korotkov'un, Kirlian tekniğinden yola çıkarak geliştirdiği GDV cihazı ile fizik beden, astral, mantal ve ruhsal bedenlerin enerjetik durumu hakkında oldukça isabetli sonuçlar alınmaktadır. Organların şu anki sağlık durumları ile ileriki zamanlarda gösterebileceği sorunlar tespit edilebilmektedir.

Şimdilerde süper iletken kuantum girişim aygıtı yardımıyla bedenin çevresindeki elektromanyetik alanları ölçüyorlar. Bunu yaparken cihaz bedene bile değmiyor. New York Üniversitesinden Dr. Samuel Williamson'a göre, SQUID yardımıyla beyin fonksiyonları hakkında, EEG'den bile daha iyi bulgular elde edilmektedir.

Çeşitli Araştırmalar

1911'de, bir tıp doktoru olan Dr. William Kilner, renkli ekranlar ve filtrelerden görülen İnsan Enerji Alanı üzerine çalışmalarını bir rapor haline getirmiştir. Kilner'a göre bu "aura" yaşa, cinsiyete, zihinsel kapasiteye ve sağlığa bağlı olarak herkeste değişiklik gösterir. Belirli hastalıklar, aurada yamalar ya da düzensizlikler olarak görülür.

Bu şekilde teşhis koyduğu bazı hastalıklar; karaciğer enfeksiyonu, tümörler, apandisit, epilepsi ve histeri gibi psikolojik bozukluklardır.

1900'lerin ortalarında, Dr. George De La Warr ve Dr. Ruth Drown canlı hücrelerden yayılan radyasyonu ortaya çıkarmak için yeni cihazlar geliştirmişlerdir. Radyonik denen bu saptayıcı sistem, hastalığı biyoenerji yoluyla bulma, teşhis etme ve iyileştirme amacını taşır.

Dr. Lawrence Bendit ve Phoebe Bendit, 1930'larda insanın enerji alanı ve sağlık, şifa, ruhsal gelişim gibi konular üzerinde araştırmalar yapmışlardır. Çalışmaları, daha çok bedensel sağlık ve şifanın temelini oluşturan güçlü esiri biçimlendirici kuvvetler hakkında bilgi ve anlayışı geliştirme üzerine yoğunlaşmıştır.

Dr. Valerie Hunt ve Araştırmaları

UCLA'da görevli bir kinesiyoloji profesörü olan Valerie Hunt 1980'li yıllarda insan enerji alanının varlığını deneysel olarak saptayacak bir teknik geliştirmiştir. Tıp bilimi zaten, insanların elektromanyetik varlıklar olduğunu uzun süredir kabul etmiş bulunmaktadır. Valerie Hunt yaptığı laboratuar ölçümlerinde insanın enerji alanının beyne göre daha erken tepki verdiğini bulgulamıştır.

Doktorlar, elektrokardiyograf (EKG) ile kalpten gelen elektrik akımlarını, Elektroansefalogram (EEG) ile beyinden gelen elektrik akımlarını ölçerler. Hunt, kasların elektriksel eylemlerini ölçen bir araç olan elektromiyografın (EMG) aynı zamanda insanın enerji alanının varlığını da algılayabildiğini keşfeder.

Dans ederken kendi enerji alanından yararlanmakta olduğunu söyleyen bir dansözle karşılaştıktan sonra insan enerji alanıyla ilgilenmeye başlar. Önce dans eden kişilerin kaslarındaki elektriksel eylemlerini ölçer. Daha sonra Ruhsal şifa yaptığını söyleyen insanların, tedavi sırasında kaslardaki elektriksel eylemler üzerinde oluşturmakta oldukları iyileştirici etkiyi bu yolla inceler.

Giderek, insan enerji alanını görebilen bireyleri de araştırmasının kapsamına alır. Beyindeki elektriksel eylemlerin olağan frekansı saniyede 0 ile 100 cps (saniyedeki çevrim sayısı) arasında değişmekte ve bu eylemlerin çoğu 0 ile 30 cps arasında yer almaktadır. Kas frekansı ise 225 cps'ye kadar çıkar ve kalpte 250 cps'yi bulur. Hunt bunlara ek olarak elektromiyografın elektrotlarının, bedenden yayılan başka bir enerji alanını da kayıtlayabildiğini keşfeder.

Bu enerji alanı geleneksel olarak kabul edilen beden elektriklerinden daha süptildir ve daha az bir genliğe sahip olmakla birlikte, frekansları 100 ile 1600 cps arasında değişir. Bu alanın beyinden, kalpten ya da kaslardan yayılmadığını saptar. Alandaki elektriksel etkinin en güçlü olduğu yerlerin şakralara karşılık gelen bölgeler olduğunu tespit eder.

Hunt ayrıca aura gören bir kimse, enerji alanında belirli bir renk gördüğünde elektromiyografın hep belirli bir frekans örneğini algılamakta olduğunu da keşfetmiş ve artık bu rengi tanır olmuştur. Hatta deneylerinden birinde, birbirleriyle aynı görüşte olup olmadıklarını anında anlayabilmek için sekiz aura okuyucusunu osiloskopla denetler. "Bunların hepsinin söylediği de tümüyle aynıydı." der.

Hunt'un en şaşırtıcı buluşlarından birisi de, bir kimsenin yetenek ve becerilerinin, enerji alanında bulunan belirli frekanslarla ilişkili olduğudur. Bir kişinin şuurunun başlıca odağı maddi dünya ise, enerji alanı frekansları daha düşük olma eğiliminde olup 25 cps dolaylarındadır. Öte yandan, psişik ya da şifacı nitelikler taşıyan bireylerin frekansları 400 ile 800 cps arasında değişmektedir. Transa girebilen ve görünüşe göre, diğer bilgi kaynaklarına kanal olabilen kişiler bu frekansları tümüyle aşmakta ve 800 ile 900 cps arasındaki dar bir bant üzerinde çalışmaktadırlar.

Dr. Şefika Karagülle ve Çalışmaları

Shafica Karagulla MD

Dora Kunz

1950'li yıllardan itibaren enerji alanını ciddiyetle inceleyen tıp uzmanlarından birisi de nörolog ve psikiyatrist Şefika Karagülle'dir.

Karagülle tıp doktorluğu ve operatörlük tahsilini Lübnan'da, Beyrut'daki Amerikan Üniversitesinde; psikiyatri eğitimini de, İngiltere'deki Royal Edinburg Zihinsel ve Sinirsel Hastalıklar Hastanesinde, ünlü psikiyatrist Prof. Sir David K. Henderson'la birlikte yapmıştır. Ayrıca bellek üzerinde çok önemli araştırmalar yapan Kanadalı ünlü sinir operatörü Wilder Penfield'in araştırmalarında yardımcı olarak üç buçuk yıl çalışmıştır.

Karagülle işe bir şüpheci olarak başlar. Aurayı görebilen pek çok bireyle karşılaştıktan ve bunların gördüklerine dayanarak son derece isabetli hastalık teşhisleri yaptıklarını gördükten sonra bu yeteneği kabul etmek zorunda kalır ve bu konuyu incelemeye karar verir.

Karagülle, insan enerji alanını görme yeteneğine (higher sense perception) "yüksek duyum algılaması" = YDA adını verir. 1960'da tıp uzmanları içinde böyle bir yetiye sahip bireyler bulunup bulunmadığını araştırmaya koyulur. Bu yeteneğe sahip olduğu söylenen doktorlar önceleri onunla konuşmayı reddeder. Karagülle, kendisini reddeden ve bu tip yeteneği olduğu bilinen bir doktordan hasta olarak randevu alır.

Doktorun muayenehanesine gittiğinde, kendisini fiziksel bir muayeneden geçirmemesini, yüksek duyum algılamasını kullanmasını rica eder. Köşeye sıkıştırılmış olduğunu gören doktor sonunda buna razı olur.

"Pekala, olduğunuz yerde kalın ve bana hiçbir şey söylemeyin" dedikten sonra onu süzer ve sağlığı konusunda, ileride operasyon gerektirecek bir hastalıkla ilgili bilgiler verir. Karagülle de kendisine gizliden gizliye bu teşhisi zaten koymuştur. Karagülle, "Söylediği her şey ayrıntılarına varıncaya dek doğruydu." demektedir.

Karagülle, benzer yeteneklere sahip birçok doktorla konuşmuş ve bu konuşmalarının sonuçlarını Breakthrough to Creativity "yaratıcılığa doğru atılım" adlı kitabında anlatmıştır. Bu doktorların çoğu, benzer yeteneklere sahip olan başka bireylerin varlığından habersizdir. Kendilerini tek başlarına ve bu anlamda garip varlıklar olarak görmektedirler. Bununla birlikte hepsi de değişmez bir biçimde bedenin çevresinde ve bedenin tümüne sinmiş bir "enerji alanı" ya da "hareketli bir frekans ağı" görmekte olduklarından söz etmişlerdir.

Bu doktorlardan bazıları şakraları da görür, ancak bu terimden habersiz oldukları için bunları, "belkemiği boyunca belirli yerlerde bulunan ve endokrin sistemi etkilemekte olan enerji girdapları" olarak tanımlar. Meslekî ünlerine zarar vermemek için bu yeteneklerini bir sır gibi saklar.

Karagülle kitabında, onlardan takma adlarıyla söz etmekte, ancak aralarında ünlü cerrahlar, Cornell Üniversitesi tıp profesörleri, büyük hastanelerden bölüm başkanları ve Mayo Klinik'in doktorları bulunduğunu da belirtmektedir. "Bunlardan çoğu bu yetenekleri konusunda biraz rahatsızlık duyuyor, ancak yararlı gördükleri için hastalık teşhislerinde kullanıyorlar" demektedir.

Dr. Karagülle yukarıda söz ettiğimiz "yaratıcılığa doğru atılım"da Diane takma adını verdiği olağanüstü yetenekli bir durugörürden söz eder. Ölümünden sonra yayınlanan son kitabı "The

Chakras and the Human Energy Fields", "Şakralar ve İnsan Enerji Alanı" adlı eserinde bu durugörürün Dora Kunz olduğunu açıklar.

Dora Kunz olağanüstü bir durugörü yeteneğine sahip bir bayandır. Dr. Karagülle Dora Kunz'la çok fazla sayıda ve etkileyici deneyler yapmıştır. Bu çalışmalar çok orijinal ve otantik çalışmalardır. Dora Kunz'un hastalıklar ve organlar hakkında sıradan insanların bilebileceğinden öte hiçbir tıbbi bilgisi yoktur. Buna rağmen onun enerji alanlarını yorumlayarak yaptığı teşhisler tıbbi teşhisler ile örtüşür. Enerji alanının yanı sıra sanki bir röntgen cihazı gibi iç organların durumunu da açıkça görebilmektedir.

Dr. Karagülle ile yaptıkları bir deneyde bir hastanın beyninin bir kısmının olmadığını görmüş ve böyle bir şeyin mümkün olamayacağını düşündüğü için yanıldığını zannetmiştir. Oysa gerçekten de hastanın geçirdiği bir rahatsızlıktan dolayı beyninin bir kısmı alınmıştı.

Dora Kunz'un tanımladığı insan enerji alanı, fiziksel bedenin hem dışında hem de içinde ona nüfuz etmiş bir şekilde parlayıp sönen bir ışık ağı biçimindedir. Bu enerji bedeni yoğun fiziksel bedenin sınırlarını aşmakta ve yaklaşık olarak 5 santimetrelik bir mesafeye yayılmaktadır. Kunz, fizik bedendeki herhangi bir hastalığın öncelikle bu enerji bedende belirdiğini, hastalık ortaya çıktıktan sonra da enerji alanındaki bozukluğun devam ettiğini söyler.

Kunz, bu enerji beden içerisinde 8 adet büyük güç girdabı ve birkaç küçük girdap tanımlar. Bunlar şakralara karşılık gelmektedir. Kunz'a göre enerji, spiral koniler biçiminde bu girdaplardan içeri ve dışarı hareket etmektedir. Bu büyük girdaplardan yedi tanesi bedenin salgı bezleriyle direk ilişkilidir. Kunz onları fizik bedendeki hastalıklarla da ilişkilendirir.

Bu girdapların beş tanesi omurga boyunca yerleşmişti. Bedenin sol yanında, dalak ve pankreas bölgesinde yerleşmiş bir başka girdap daha vardı. Diğer iki büyük girdabın birisi alında diğeri başın üstünde yerleşmişti. Kunz'un özellikle doğu literatürlerinde söz edilen ve kendisinden önce başka durugörürler tarafından da saptanmış olan enerji merkezleri yani şakralar hakkında son derece tutarlı gözlemleri olmuştur.

Dr. Karagülle, Kunz ile yaptığı deneylere ilk önce sağlıklı kişiler üzerinde gözlem yaparak başlar. Bu gözlemler, hastalık durumuyla kıyaslamak için bir temel teşkil edecektir. Kunz gün be gün sağlıklı kişiler hakkında raporlar vererek onların enerji bedenleri, şakraları, fiziksel organları, salgı bezleri, sinirleri ve dokuları hakkında tanımlamalar yapar.

Karagülle Kunz'la yaptığı ilk deneylerden birisini kendi ifadeleriyle şöyle anlatıyor:

"Bir bayan arkadaşım ve eşi sağlıklı kişileri değerlendirme programımıza kobay olarak katılmaya razı oldu. İlk değerlendirmede Dora, onları çok sağlıklı gördüğünü söyledi. Bir yıl sonra bir gün eşlerden erkek olanı bana uğradı ve ben de Diane'den onu bir kez daha muayene etmesini istedim.

Diane muayene ettiği kişinin yanında her şeyi anlatmakta tereddüt ediyordu. Bana bunu işaret etti ve değerlendirmesinin geri kalanını o gittikten sonra anlattı. Enerji bedeninde bir yıl önce olmayan yarıklar ve bozukluklar olduğunu söyledi. Bu durumu tarif etti ve bunun bir ya da bir buçuk yıl içerisinde çok ciddi bir fiziksel rahatsızlığa yol açacağını ve kalçalarının kötü bir duruma geleceğini söyledi.

Diane'ın gözlemlerinin bir hastalığın başlangıcını öngörme hakkında bile oldukça isabetli olduğunu anlamaya başlamıştım. Bu durumu eşine anlattım. Tıp açısından kendisine söyleyebileceğimiz herhangi bir şey olmadığı için bu durumu kocasına anlatmamaya karar verdik. Onları, yıllardır yapmayı planladıkları dünya seyahatine çıkmaları için teşvik ettim. Eğer Diane'in söyledikleri doğru çıkarsa hiç değilse sağlıklı olduğu zamanı iyi geçirmelerini istiyordum. Gerçekten de adamda 18 ay içerisinde giderek kötüleşen Parkinson hastalığı ortaya çıktı ve kötü duruma gelen kalçaları sebebiyle bir operasyon için hastaneye yatmak zorunda kaldı.

Diane bu durumun bir prekognisyon (önceden bilme) olmadığını söylüyordu. Çünkü enerji alanı hastalığın fizik bedende ortaya çıkmasından aylar önce durumu açıkça göstermekteydi. Çalışmalarımızın devamında Diane, birçok kez enerji alanında gördükleriyle bir hastalığın ortaya çıkışını ya da bir hastalığın gelişimine ait işaretleri önceden tahmin etmiştir. O daima bu enerji örüntüsünün her noktada fiziksel bedenle yakından ilişkili olduğunu tanımlamıştır."

Dr. Karagülle çok sayıda sağlıklı bireyi gözlemledikten sonra artık hasta kişilerin enerji alanlarını incelemeye karar verir ve bu gözlemleri iki kategoride yürütür.

Birinci grup tıbbi geçmişlerini iyi bildiği kişilerden oluşur. İkinci grup hakkında hiçbir şey bilmediği hastalardır. İkinci gruptakilerin kayıtlarını daha sonra inceleyerek sonuçları değerlendirecektir. Bu yöntemin sebebi Kunz'un kendisinin zihnini okuma olasılığını ortadan kaldırmak istemesidir.

Bir hastanenin endokrinoloji bölümüne gidip oradaki bekleme odasında bulunan hastalar üzerinde gözlemler yapılır. Dr. Karagülle rastgele birisini seçer ve hastaların hiçbir şeyden haberi olmaz. Kunz'un gözleminden sonra Karagülle seçtikleri hastanın tıbbi raporlarını inceler ve her seferinde hayrete düşer.

Karagülle, Reichenbach'ın çalışmalarını incelediği sıralarda bir gün, Dora Kunz'a kristallerin ya da mıknatısların etrafında herhangi bir şey görüp görmediğini sorar. Kunz buna biraz şaşırarak her şeyin etrafında bir güç alanı olduğunu söyleyerek cevap verir. Onun için bu alanları görmek bir çiçeğin renklerini görmek kadar normaldir.

MIKNATIS DENEYLERİ

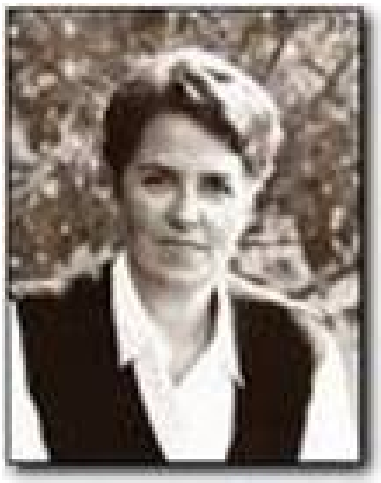
İlk deneyde Karagülle kutupları işaretlenmemiş bir mıknatısla gelir. Kunz hemen kuzey ve güney kutuplarının hangisi olduğunu söyler. Bunu nasıl anladığı sorulunca "kuzey kutup her zaman mavi, güney kutup her zaman kırmızımsı bir renk yayar" diyerek cevap verir.

İkinci deneyde Karagülle, işaretlenmemiş bir mıknatıs alır ve kutuplarından birisini sağ elinin avuç içine doğru yaklaştırır ve Kunz'a ne gördüğünü sorar. Kunz avuç içine doğru kırmızımsı bir sis gördüğünü söyler. Bu, mıknatısın güney kutbu olduğunu gösterir.

Diğer Araştırmacılar

New York Üniversitesi, yüksek hemşire okulu profesörlerinden Dr. Dolores Krieger, tanınmış bir Macar şifacı olan Oscar Estebany'nin yeteneklerini inceledikten sonra insan enerji alanıyla ilgilenmeye başlamıştır.

Krieger, Estebany'nin, yalnızca enerji alanlarını düzenlemek suretiyle hastaların hemoglobin düzeylerini yükseltebildiğini görünce, söz konusu gizemli enerjiler hakkında daha çok bilgi edinmeye çalışmıştır. Prana, şakralar ve aura konularında yoğun bir çalışmaya girişmiş, sonunda az önce söz ettiğimiz Dora Kunz'un öğrencisi olmuştur. Kunz'un rehberliğinde insan enerji alanındaki tıkanmaları nasıl hissedebileceğini ve elleriyle bu alanı düzenleyerek hastaları nasıl iyileştirebileceğini öğrenmiştir.



Dolores Krieger ve Dr. John Pierrakos

Krieger, Kunz'un tekniklerinin dev bir tıbbi potansiyele sahip olduğunun farkına varınca, öğrendiklerini başkalarına da öğretmeye karar vermiştir. Aura ve şakra gibi terimlerin birçok sağlık uzmanında olumsuz çağrışımlar yapacağını bildiği için kendi iyileştirme yöntemine "Terapötik Temas" adını verir. Terapötik Temas tekniğini öğrettiği ilk sınıf New York Üniversitesi'nde master düzeyindeki hemşireler olmuştur.

Kurs ve öğretilen teknik o denli başarılı olmuştur ki Krieger o zamandan beri, terapötik temas tekniğini binlerce hemşireye öğretmiştir ve bu teknik artık dünyanın pek çok ülkesindeki hastanelerde kullanılmaktadır.

Dr. John Pierrakos, insan enerji alanının görsel ve sarkaçlarla ölçüm gözlemlerine dayanan yeni bir psikolojik rahatsızlık teşhis ve tedavi sistemi geliştirmiştir. Enerji bedenleri gözlemlerinden aldığı bilgi, Bio-Energetics'de geliştirilen psikoterapatik metotlarla ve Eva Pierrakos tarafından geliştirilmiş kavramsal çalışmayla uyum göstermektedir. Öz Enerjetiği (Core Energetics) diye adlandırılan bu süreç, vücut içerisindeki blokları kaldırarak, tüm seviyelerde uyumlu bir iyileştirmeyi sağlayacak dengeyi kurmaya çalışır.

Japonya'da Hiroshi Motoyama, uzun yıllar yoga çalışmış insanlardan çıkan zayıf ışığı ölçmeyi başarmıştır. Bunu, karanlık bir odada düşük ışık düzeyli bir kamera yardımıyla yapmıştır.

SONUÇ:

Her yeni keşfin savunanları ve ona karşı duranları her çağda olagelmiştir. İnsana alışageldiği değer ve sistemleri değiştirme fikri zor gelir. Zorluk tüm sistemi de değiştirmeyi gerektirebilir ki bu pek çok kişi ve grubun işine gelmez. Ama ne kadar direnirsek direnelim, tarihsel süreç insanlığın bakışını daima değiştirir. Bu nedenle değişmeye başlayan tıp otoritelerinin bakışı daha da değişecek ve eninde sonunda tarihsel süreçlerin gerisinde kalamayıp insan enerji alanını da tıp eğitimine dahil edecektir.

Gerçeğin peşinde koşmayı ilke edinen öncül bilim adamları yeniçağın tıp, sağlık ve şifa anlayışını oluşturmakta ve oluşturacaktır. Nitekim 1900'lü yıllardan beri insan enerji alanı üzerinde pek çok bilim adamı çalışmış ve çalışmaktadır.

Eğer İnsan Enerji Alanını, insan bedeninden yayılan tüm alanlar ya da emanasyonlar olarak tanımlarsak, İnsan Enerji Alanının birçok bilinen bölümünün laboratuar ortamında ölçülmüş olduğunu görürüz. Bunlar İnsan Enerji Alanının elektrostatik, manyetik, elektromanyetik, sonik, termal ve görsel kısımlarıdır. Tüm bu ölçümler, vücudun normal fizyolojik işlemleri ile uyum gösterir ve bunların ötesinde psikosomatik işlevler için de bir araç sağlar.

Şüphesiz ki bu alandaki çalışmalar sürmektedir. Muhtemelen önümüzdeki yüzyılın tedavi sistemi sadece fizik bedene yönelik olmayacaktır. Tıp biliminin insan enerji alanları üzerinde teşhis ve tedavi yöntemleri geliştirmesi kaçınılmazdır. Çünkü bu alanlarla ilgili çalışmalar başlamıştır ve bu çalışmalar durdurulamaz. İhtiyaçlar insan şuurunun yaratıcılığını tetikler. Şifa ihtiyacı da bu alandaki tetikleyici olmaktadır ve olacaktır.

Dr. Leonid L. Vasiliev uzunca bir süre gizli tuttuktan sonra nihayet 1962'de bastırabildiği 'Experiments in Mental Suggestion' isimli eserinde şunları yazmaktadır: "Ben elimden gelenin en iyisini yapmaya çalıştım. Başkaları bırakın daha iyisini yapsınlar." İşte bilimsel bir meydan okuma…

ALTINCI BÖLÜM

İNSANIN AURA VE ENERJİ ALANI NEDİR?

AURA VE ENERJİ ALANLARINA GİRİŞ

Aura ya da enerji alanı konusuna girmeden önce enerji kavramıyla ilgili olarak ne anladığımızı ve ne anlatmak istediğimizi biraz açıklayalım. Çevremizdeki her şeyin atomlardan oluştuğunu, canlı ve cansız dediğimiz her varlığı oluşturan atomların da nihai olarak enerjiden oluştuğunu biliyoruz. Çoğumuz, tüm kainatın ve varoluşların kaynağı olan enerjinin, fizik duyularımıza çarpan ve bilim insanlarının geliştirebildiği cihazlarla tespit edebildikleri skalasından haberdarız. Enerjinin ısı enerjisi, ışık enerjisi, elektrik enerjisi, manyetik enerji, mekanik enerji, kimyasal enerji, nükleer enerji, kinetik enerji, hidrojen enerjisi, potansiyel enerji, ses enerjisi vb. gibi çeşitlerini tanımlıyor ve biliyoruz.

Şamanlar, mistikler, metafizikçiler, okültistler, teozoflar, Kızılderililer, Polinezya yerlileri, kadim doğu bilgelikleri, ruhsal şifacılar ve spiritüalistler ise, Ruslar tarafından "psikoenerjetik" diye adlandırılan daha başka güçlerin de var olduğunu kabul ederler. Bu daha başka güçlere çeşitli kültürlerde prana, chi (ki), mana gibi isimler verilir. Tarih boyunca bu daha başka güçlerle ilgili olarak görüş bildiren ve araştırma yapan insanlar tarafından od, illiaster, orgon, vril, vital güç gibi yüz kadar isimlerle de anılan bu süptil enerjilerin yaşamın sürekliliğinde ve bilincin tezahürlerinde son derece aktif ve etken bir güç olduğundan söz edilir. Kaynaklara göre bu güçler bedenle olduğu kadar zihinle de etkileşim halindedir. Bu güçler yaşantımızda çok etkindirler ve yararlı biçimde kullanılabilirler. Stanford Üniversitesi'nden madde bilimi profesörü Dr. William Tiler bu güçlerle ilgili olarak yapılan deneyler hakkındaki düşüncesini, "Görünen o ki, geleneksel bilimde tanıdıklarımızdan bütünüyle farklı yeni enerji alanlarıyla uğraşıyoruz" diye ifade etmiştir.

Hint felsefesinde karşımıza çıkan prana, atmosferdeki serbest bir enerji formu ve aynı zamanda canlı varlıklardaki hayat verici enerji olarak kabul edilir. Bedene gıdalar ve solunum yoluyla girer. Belli tekniklerin kullanılmasıyla normalüstü miktarlarda alınabilir. Bedende depolanabilir ve sağlığımızda ilerleme kaydetmek için kullanılmasının yanı sıra başkalarına yardım etmek ve şifa yapmak için zihinsel olarak yönlendirilebilir. Levitasyon gibi olağan dışı beceriler için kullanılabilir.

Tüm Cisimler Çevreyle Enerjetik Alış/Veriş İçindedir

Bütün fizik maddeler bir enerji yayarlar ve aynı zamanda bir enerji alırlar. Kainat mütemadiyen birbirlerine enerji verip, enerji alan bir sistemden meydana gelmiştir. Bütün cisimler çeşitli varyasyonlarda çevresiyle enerji alışverişi içerisindedir. Canlı organizmalar da çevreyle sürekli bir enerji alışverişi içerisindedir. Ancak canlı organizmalar kendi bünyeleri içerisinde sürekli bir enerji dönüşümünü de gerçekleştirmektedirler.

Bizim yaşamımız biyokimyasal ve biyofiziksel düzeyde sürüp giden kesintisiz enerji dönüşümleriyle sürüp gitmektedir. Adına beden dediğimiz bu mükemmel organizasyon dışarıdan aldığı materyalleri ihtiyaçlarına en uygun biçimde enerjiye dönüştürüp bu enerjiyi en uygun yerde kullanabilecek şekilde programlanmıştır.

Bahsettiğimiz durum yani canlılığın fiziksel düzeydeki madde ve enerjileri alıp dönüştürdüğü gerçeği aslında madalyonun bir yüzüne ait gerçekliği tanımlar. Madalyonun diğer yüzünde ise çok eski zamanlardan günümüze kadar gelen kadim bilgiler ile modern araştırmaların ortaya koymaya

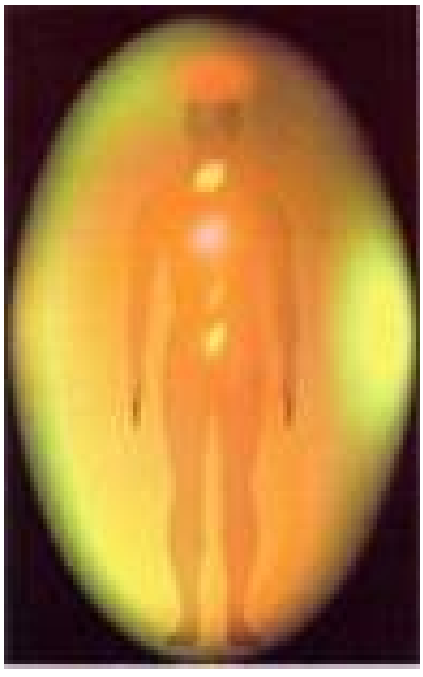
başladığı gerçeklik vardır. Gerek kadim öğretiler gerekse modern araştırmalar canlılığın sürmesinde daha süptil ve daha asli olan başka bir enerjiye işaret eder. Bu enerjiye tüm evrene yayılmış olan yaşam enerjisi veya vital güç denir. Üstelik yaşam enerjisi olmaksızın fizik yaşamın var olamayacağını öne sürmektedirler.

Her maddenin her atomu, sürekli hareket içinde olan elektron ve protonlardan oluşur. Bu elektron ve protonlar elektrikseldir ve manyetik enerji titreşimleridir. Canlı maddenin atomları, cansız maddenin atomlarından daha aktiftir ve titreşimleri daha yüksektir. Bu nedenle ağaçların, bitkilerin, hayvanların ve insanların enerji alanları daha kolay saptanabilir ve görülebilir.

Atomik yapısı olan her şey, canlı ve cansız dediğimiz her şey kendisini çevreleyen bir enerji alanına sahiptir. Canlı ve cansız varlıkların etrafındaki enerji alanına aura denir. Kristallerin, bitkilerin, hayvanların ve insanların birbirlerinden farklı titreşimleri olan auraları vardır.

Olağan durumlarda bitkilerin, hayvanların ve insanların enerji alanı, psişik yetenekleri gelişmiş olan kişilerce görülebilmektedir. Bazı bireyler bu yeteneğe doğuştan sahiptir. Bazen bu yetenek, kimi insanların yaşamlarının belirli bir anında kendiliğinden ortaya çıkabilir. Bazı bireylerde ise, spritüel nitelikteki disiplinlerin kapsamında yer alan çeşitli uygulamalarla geliştirilebilir. Doğru bir tekniği uygulayan her bireyin psişik yeteneklerini geliştirme, auraları görebilme şansı vardır.

İnsan Aurası



İnsan aurası, fiziksel bedeni çevreleyen ve çeşitli renklerde algılanan bir enerji alanıdır. Bu alan bedeni her yönden sarar. Üç boyutludur. Sağlıklı bir bireyde, bedenin çevresinde elips ya da yumurta şekli oluşturur. Bedenin çevresinde 2,5- 3 m olduğu kabul edilir. Birey spritüel olarak geliştikçe aurasının enerjetik titreşiminin arttığı ve buna bağlı olarak hem fiziksel olarak sağlıklı olacağı hem de dışsal güçlerden o oranda az etkileneceği kabul edilir. Aurik alanları zayıf olanlar dışsal etkilerden daha çok negatif olarak etkilenir. Bunlar kolay yorulma, çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkması vs.dir.

Aura için, 'Evrensel Enerji Alanı'nın varlıkların etrafında yer alan parçasıdır diyebiliriz. Bugün modern bilim de insan bedeninin etrafında tespit edilebilen bir enerji alanının varlığını kabul etmektedir. Bedenden yayılan bu enerjiler elektriksel, manyetik, ses, ısı, ışık ve elektromanyetik alanlar içermektedir.

Bu enerji alanlarının bazıları, bedenin içinden üretilmekteyken diğerleri ise dışarıdan alınarak beden tarafından dönüştürülmektedir. Bu olay aura ile çevremizdeki enerjiler arasında bir çeşit ozmos gibi düşünülebilir. Bitkilerden, hayvanlardan, insanlardan, gezegenden ve gezegen dışından gelen enerjileri auramız aracılığıyla özümseriz.

Enerji Alanları Birbirleriyle Etkileşir

Aurayı ya da enerji alanını göremesek bile hepimiz bir şekilde enerji alanını deneyimliyoruz. Bu konuda herhangi bir bilgimiz yoksa bu yaşadığımız deneyimi adlandıramıyoruz. Şimdi bu deneyimlerin neler olabileceğine bir bakalım:

* Belli kişilerin yanında kendinizi tükenmiş veya iyileşmiş hissettiğiniz oldu mu?

* Belli mekanlarda kendinizi iyi hisseder misiniz? Ya da belli mekanlara gittiğinizde tedirginlikle oradan bir an önce uzaklaşmak istediğiniz oldu mu?

* Yeni tanıştığınız bir insana karşı onu fazla tanımadığınız halde yakınlık duyduğunuz oldu mu?

* Yeşillik yerlere gittiğinizde şarj olduğunuzu hisseder misiniz?

* Birisinin size baktığını hissettiğiniz oldu mu?

Hepimiz zaman zaman farkında olmadan aura etkileşimlerini tarif eden ifadeler kullanırız:

* "....'la tanıştım, elektriklerimiz pek tutmadı."

* "İlk görüşte vuruldum."

* "Adamda garip bir elektrik vardı, sen de hissettin mi?"

* “Gözlerinden sanki ateş fışkırıyordu.”

* “Yo adam çok karizmatik canım.”

* “Konserde tüylerim diken diken oldu.” vs.

Bunlar aslında enerji alanlarının etkileşimlerini tarif etmek için kullandığımız ifadelerdir.

İnsanlar bir araya geldiğinde yaşadıkları ve deneyimledikleri hislere göre enerji alanlarında sürekli bir etkileşim olur. Bu, psişik yetenekleri olan insanlar veya durugörürler tarafından açıkça gözlenebilen ilginç bir fenomendir.

Gün içinde de her birimizin enerji alanı çevremizdeki insanların enerji alanıyla etkileşim halindedir. Auramızın titreşimi diğerlerininkine yakınsa onlarla aramızda doğal bir uyum vardır. Bu bireylerle daha iyi anlaşırız. Onlara sevgi ve sempati hissederiz. Ancak auramızın titreşimi ile uyumlu olmayan bireylerle geçinmemiz zorlaşır; onların yanında sıkıntı ve tükenmişlik duygusu hissedebilir, onlardan hoşlanmadığımızı söyleyebiliriz.

Düşüncelerimizin Auraya Etkisi

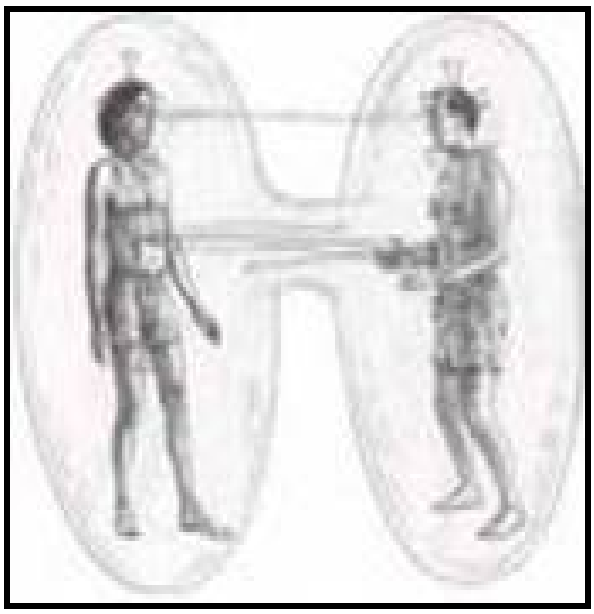
1959’da William and Mary Üniversitesinden Dr. Leonard Ravitz, İnsan Enerji Alanının kişinin zihinsel ve psikolojik durumuna göre değişiklik gösterdiğini belirlemiştir. Bu alanın, düşünce süreçleriyle ilişkide olan bir alan olduğunu belirtmiştir. Buna göre, bu düşünce alanındaki değişimler, psikosomatik belirtilerin oluşmasına sebep olmaktadır.

Okült bir özdeyiş de, “Bütün enerjiler düşünceyi izler.” der. Buradan hareketle bireyin ne düşündüğü, düşündüğünü ne sıklıkla düşündüğü aurası üzerinde doğrudan etkilidir. Çünkü auranın titreşimleri düşüncelerimize uygun olarak değişir. Olumlu duygu ve düşünceler auranın titreşimini yükseltirken korku, kaygı, endişe, nefret gibi olumsuz duygular auranın titreşimini düşürür.

Merhametli olmanın da, kızgın ve öfkeli olmanın da birer fizyolojisi vardır ve bu fizyolojik aktiviteler birbiriyle aynı değildir. Bu fizyolojik aktivitelerin her birindeki kalp ritmi, solunum ritmi, hücre kimyası, sinirsel aktiviteler ve kas fizyolojisi birbirinden farklıdır. Her bir halin fizik ve enerji bedenler üzerindeki etkisi farklıdır. Merhamet ve sevgi hisleriyle yayılan enerjinin niteliğiyle öfke enerjisinin niteliği aynı değildir.

Auranın Renkleri

Aura, yani insan enerji alanı, durugörürler tarafından genellikle mavimsi beyaz olarak algılanır ancak her zaman mavimsi beyaz olmayıp farklı renklerde de görülebilir. Yetenekli medyumlara göre bu renklerin bulanıklık ya da yoğunluk derecesi, renklerin aura içinde bulunduğu yerler bireyin zihinsel ve duygusal durumuyla, sağlığıyla yakından ilişkilidir. Auranın renkleri ve yoğunlukları gün boyunca yaşadığımız zihinsel ve duygusal iniş - çıkışlara göre, bu iniş ve çıkışı sağlayan ruh hallerimize göre dramatik bir biçimde değişir.



Bireyler Arası Aura Etkileşimi

"Auramızın titreşimi, diğerlerininkine yakınsa doğal bir uyum vardır. Bu bireylerle daha iyi anlaşırız. Ancak auramızın titreşimi ile uyumlu olmayan bireylerle geçinmemiz zorlaşır, onların yanında sıkıntı veya tükenmişlik duygusu hissederiz." Demiştik. Böylesi durumlarda uyumsuz olduğumuz kişiyi geri veya kötü diye nitelendirmek doğru değildir. Bu durum sadece enerjilerimizin aynı titreşimde olmadığını gösterir.

Başlangıçta hiç hoşlanmadığımız bir bireyle de zamanla çok iyi bir ilişki geliştirebiliriz. Çünkü her an hepimiz öyle veya böyle değişiyoruz. Kaldı ki bir arada bulunan, aynı evi paylaşan bireyler arasında zaten doğal olarak sürekli bir enerji alışverişi vardır ki bazı bilim adamları buna kuantum etkileşim demekteler. Bu alışverişler de hem yanımızdaki bireyin hem bizim enerji alanımızı sürekli değiştirir.

Alanlardaki Enerji Akışı

Enerji tıbbına göre fizik beden, aura olarak tanımlanan enerji alanının oluşturduğu negatifin fotoğrafı gibidir. Başka bir deyişle fizik beden, auranın enerjetik yapısına ve titreşim gücüne göre biçimlenmekte ve bütünlüğünü korumaktadır. Bu nedenle aura düzeyindeki her değişim fiziğe yansır. Bu değişimlerin fizikteki yansımaları kendini tükenmiş veya enerjiyle yüklenmiş hissetme, sağlıklı olma veya hastalanma şeklinde olabilmektedir.

Bir varlık canlılığını koruduğu sürece kozmosdan gelen çeşitli frekanslardaki enerjiyi aurasındaki şakralar aracılığıyla özümseyip fizik bedene iletir. Fizik beden de alınan besin maddelerini hücrelerinde özümseyip auraya enerji transferi sağlar. Bu durumda yaşayan sistemler hem dıştan içe doğru hem de içten dışa doğru sürekli bir enerjetik değiş tokuş durumundadır. Enerjetik alan fiziği desteklerken, fizik beden de enerji alanını desteklemekte böylece birleşik bir alan oluşmaktadır. Bu birleşik alan normal otonomisini koruduğu sürece sağlıklılık söz konusu olmaktadır.

O halde "hareket ve değişim" olgusu auramız için de geçerlidir. Durugörürler aurayı dans eden bir enerji seli gibi algılarlar. Auranın enerjetik karakteri her an çok çeşitli etkenlere bağlı olarak değişir. Uzun vadede ise yaşam deneyimlerimiz nedeniyle bilinçdışına kaydettiğimiz çeşitli kararlara (kimseye güvenmeyeceğim, beni kimse sevmez ki, intikamımı alacağım vb.), çeşitli duygulara (öfke, çaresizlik, kızgınlık, incinme, korku vb.) ve bilinçli farkındalığımıza bağlı olarak değişim gösterir. Bu nedenle her insanın aurası kendine özgüdür ve birbiriyle aynı özellikte iki aura yoktur.

Auradaki enerjiler bazen dışarı bazen de içeri doğru akarak sürekli sirküle olur. Bu enerjinin herhangi bir engelle karşılaşmadan akması bedenin sağlıklı olmasını sağlar. Akışa engel olan enerjetik bir blok varsa hastalık meydana gelir.

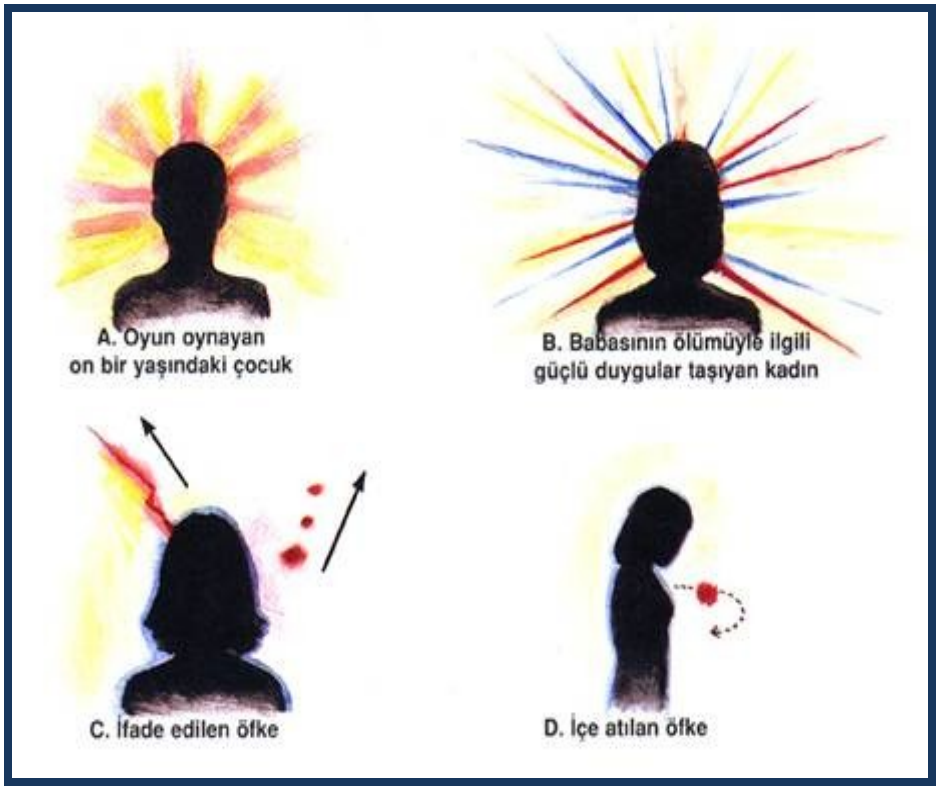
Örneğin solar pleksus (mide) bölgesinde bir sıkışıklık varsa bedene ulaşması gereken vital enerji, yaşamsal enerji azalır. Yani prana akışı tam olmaz. Çünkü solar pleksus şakrası hayat enerjisini fizik beden için çok önemli olan vital enerjiye dönüştürür. Aşırı gerilim, stres vital enerjiyi tüketir. Azalmış vital enerji genellikle hastalığın başlatıcısıdır.

Vital enerjinin tükenmeye başlamasıyla çabuk sinirlenme, karın veya göğüs bölgesinde sıkışma, tükenme hissi, iş yapmak için isteksizlik, üşengeçlik, sürekli uyku ihtiyacı, depresyon, atalet, cesaretsizlik ve çaresizlik hissi vs. başlar.

Aura Değişimini Tetikleyen Nedenler?

Auranın enerjetik örüntüsünü değiştiren etkenler fiziksel, zihinsel - duygusal ve süptil etkenler olmak üzere gruplandırılabilir.

Fiziksel etkenler; yenilen ve içilen gıda maddelerinin çeşit ve kalitesi, ilaçlar, solunan havanın kalitesi, fiziksel egzersiz yapıp yapmama, fiziksel yorgunluklar, dinlenme süreçleri ve giydiklerimizin (naylon ve sentetik giysiler zararlı, pamuklu, yün ve ipek giysiler yararlı) bileşimidir.



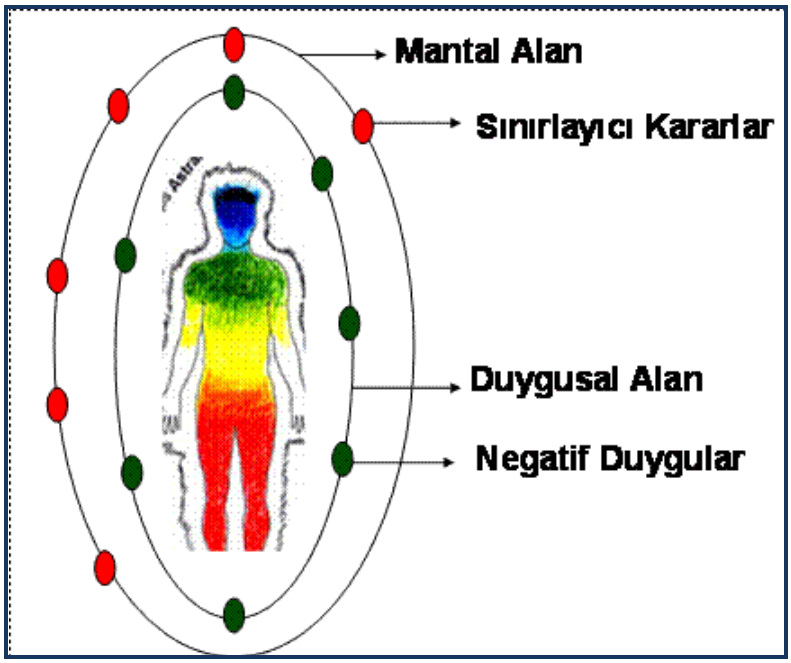
Auranın enerjetik örüntüsünü değiştiren zihinsel- duygusal etkenler; bireyin içinde bulunduğu ruh hali, sınırlayıcı inançları, yaşadığı olumsuz deneyimler sonrası aldığı kararlar ve takıntılı düşünceler; endişe, korku, kaygı gibi psikolojik etkenlerdir. Örneğin son derece mutlu görünen bir insanın aurasını gözlemleyen bir durugörür, o insan sinirlendiği anda aurasındaki titreşim ve renk değişimlerini net bir şekilde tanımlar. Olumlu duygu halleri auranın çapını ve titreşimini artırırken olumsuz duygu halleri titreşimini düşürüp çapını küçültür.

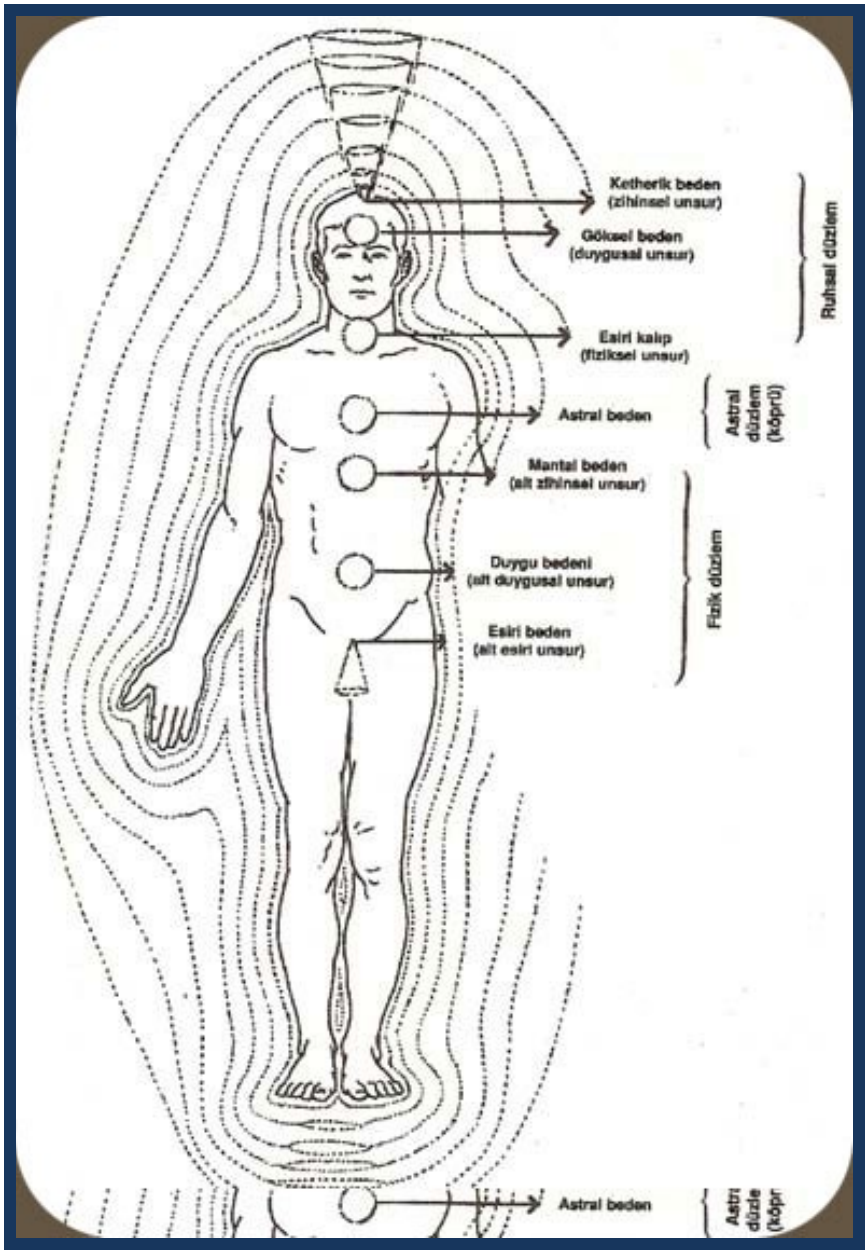
Auranın enerjetik örüntüsünü değiştiren süptil etkenler ise auramıza dış uzaydan ve psişik atmosferden gelen çeşitli frekans ve dalga boylarındaki enerjilerdir. Auraların değişim ve gelişiminde yakın çevremizde bulunan diğer insanların auraları da etkendir. Bu katkı süptil etkenler kapsamına girer. Enerjetik olarak birbiriyle rezonansa, uyumlu bir ortak titreşime girebilen auralar arasında kendiliğinden bir enerji transferi başlar. Bu, bileşik kaplar misali dolu olandan boş olana doğru bir akıştır. Titreşimsel karakteri benzer titreşim alanlarına sahip olan auralar arasında, enerjetik bir rezonans söz konusu olduğunda, auralar girişim yapmakta, birbirlerini olumlu veya olumsuz yönde etkilemektedir.

Özetle; kimyasal olarak kirlenmemiş yiyecekler, sıvılar ve solunan temiz hava, nefes egzersizleri yapmak, fiziksel egzersiz yapmak, dinlenmek, düzenli uyumak, doğu kökenli olan yoga, meditasyon, taici gibi çeşitli pratikleri yapmak, doğal lifli giysiler giymek auranın titreşimlerini güçlendirirken; aşırı yorgunluk, dengesiz ve düzensiz beslenme, kirli hava, uzun süren uykusuzluk, alkol ve sigara, olumsuz duygu halleri, obsesif takıntılar auranın titreşimlerini düşürür.

Oksijen oranı yüksek tepelere, kırsal bölgelere, ormanlara veya su kenarlarına gitmek ya da bu tip alanlarda yaşamak aurayı güçlendirir. Ayrıca, hayatın iniş ve çıkışlarına karşı iyimserliği, umudu ve pozitifliği koruyabilmek; varlıkları herhangi bir çıkar ve beklentiye bağlı olmadan sevebilmek;

yaşamdan keyif almak, neşeli olmak, şifa çalışmaları ve psişik korunma uygulamaları yapmak da aurayı güçlendirir.



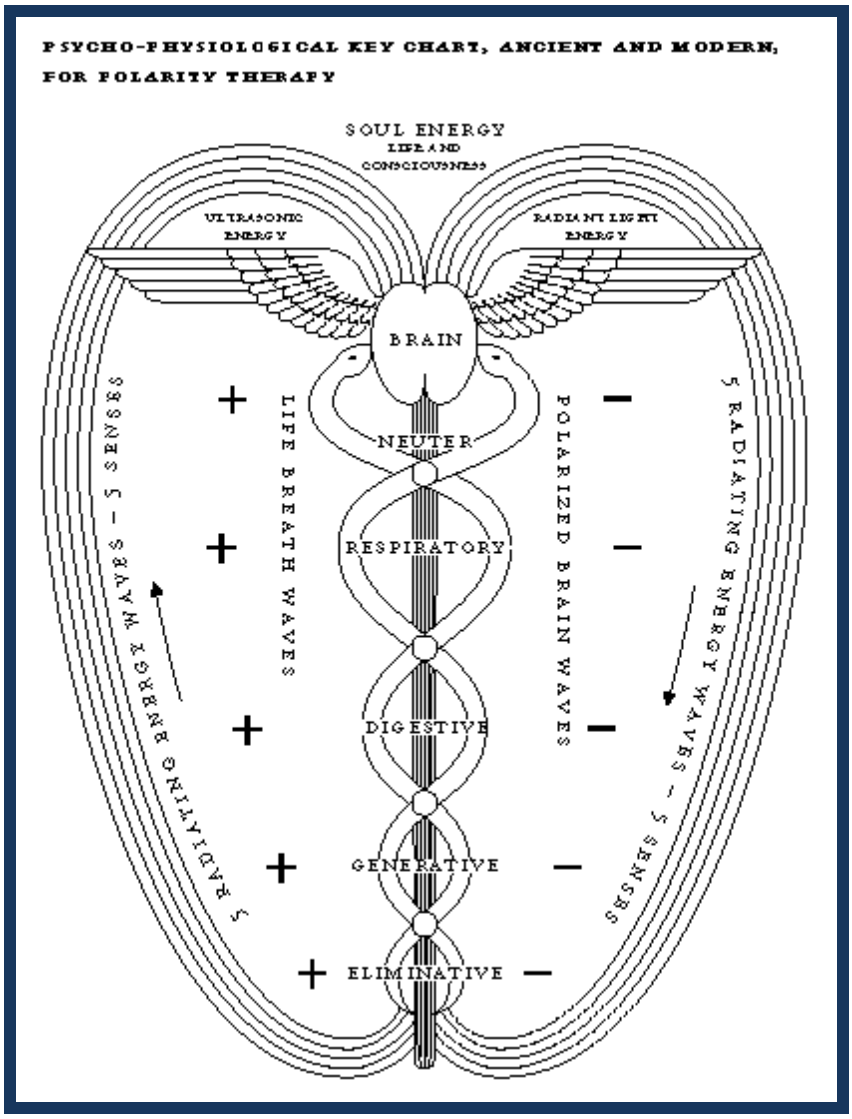


AURANIN KATMANLARI

Bazı düşünce ekollerine göre fizik bedenden dışarı taşan auranın çeşitli katmanları vardır. Bu katmanlara enerji bedenler de denir. Kimi ekoller üç, kimi ekoller dört katmandan kimi ekoller ise yedi temel katmandan veya süptil bedenden söz eder. Genel sağlık için her bir katmanın enerjetik olarak güçlü olması gerektiği kabul edilir.

Genel terminolojiye göre auranın ilk dört katmanı; eterik (esiri, vital) beden, astral (duygusal) beden, mantal (zihinsel) beden ve kozal (sezgisel) bedendir. Bu bedenlerin, fizik bedenden uzaklaştıkça süptilleşip inceldiği ve görülmesinin zorlaştığı kabul edilir.

1. Eterik Beden



Eterik beden, fizik bedenden 5 ila 7 cm kadar dışarı taşar ve aura olarak tanımlanan enerji bedenin ilk katmanıdır. Şekil ve boyut olarak fizik bedene benzer. Fizik bedene şekil verir. Ağ benzeri yapısı sürekli hareket eder. Rengi açık maviden griye doğru değişir.

Amerikalı ünlü şifacı ve bir durugörür olan Dora Kunz, Barbara Ann Brennan ve pek çok durugörü şifacılarına göre eterik alanda, fiziksel olan her organın eterik bir karşılığı vardır. Fizik bedenin hücreleri ve organları, eterik bedenin enerji çizgilerinin oluşturduğu kalıbın üzerinde gelişir. Bu beden aynı zamanda hastalık yapıcı mikropların ve zararlı maddelerin fizik bedene girmesini engeller. Çevreye sürekli bir şekilde yaşam enerjisi yayar. Bu enerji insana doğal bir korunma sağlar.

Stres, sağlıksız beslenme, aşırı alkol ve nikotin tüketimi, ilaçlar, olumsuz düşünceler ve duygular, korkular vs. eterik bedeni zayıflatır. Eterik bedenin enerji akımları düz ve bedene dik olması gerekirken eğik ve düzensizce yayılır. Bu durumda mikropların içeri girmesine neden olan gedikler ve çatlaklar meydana gelir. Böylece hastalık, fizik bedende başlamadan önce eterik bedende başlar ve bu aşamadayken hassas kişiler tarafından görülüp tedavi edilebilir. Şifacı tarafından aktarılan enerjilerle eterik alanın eksilmiş enerjisi yerine konur. Enerji alanı güçlendiği an fiziksel sistem kendini hızla rejenere eder, yeniler.

2. Astral Beden

Astral bedene duygusal beden de denir. Hem fiziksel bedeni hem de eterik bedeni kapsar. Bedenden 45 ila 120 cm dışarı taşar. Düşünce ve niyete göre 3–4 metreye kadar genişleyebilir. Başka bir duygusal beden veya bedenler varsa, onlarla rezonansa girip o insanı veya grubu da etkileyebilir.

Çevremizdeki insanlardan bize ulaşan duygusal enerjiler özellikle solar pleksüs şakrasından girerek bedenin hayatiyetini ve sağlık durumunu etkiler. Örneğin bir kişi öfkelendiğinde veya sevindiğinde bu duygusal enerji onun alanından her yöne dağılır. Ya da belli bir hedefe giden mermi gibi belirli bir kişiye yansıtılabilir. Eğer diğer kişi yakındaysa, enerji alanı da güçlü bir korunma altında değilse, bu enerji örüntüsü onun alanlarıyla etkileşir. O kişide de benzer duygusal tepkileri, örneğin öfke veya sevinç hislerini oluşturur. Her tür olumsuz inançlar; korku, kaygı, endişe, üzüntü gibi olumsuz ruhsal haller, negatif sözleşmeler duygusal bedende bozulmaya neden olur.

NOT-1: SONUÇ-1: BURADAN DA ŞU ÖNEMLİ SONUÇ ÇIKIYOR: ASLINDA ASTRAL ALEMDEKİ IŞIKSAL ENERJİ FREKANSLARI ÇOK YÜKSEKTİR , EĞER BUNLAR NEDENE DİREK GİRSE BİZİ ANINDA YAKABİLİR, VE ASTRAL AURA KATMANLARI TARAFINDAN AYNEN BİR ELEKTRİK TRANSFORMATÖR GİBİ, BU ENERJİ DÜŞÜRÜLMEZSE FİZİK BEDENİN İHTİYACI OLAN DÜŞÜK VOLTAJLI VE FREKANSLI BİYOLOJİK BEDEN İŞARETLERİNE DÖNÜŞTÜRÜLEMEYECEKTİ. Bu durumda diyebiliriz ki, "BİR CANLININ HAYATTAKİ İŞ YAPABİLME ENERJİSİ VEYA KAPASİTESİ BU TRANSFORME İŞLEMİNDEKİ DÜŞÜRÜLEN ENERJİNİN FREKANSI İLE DOĞRU ORANTILIDIR. KUANTUM FİZİKTE BU İLKE ŞU DENKLEMLE BİLİNİR:

E (ENERJİ)= **h** (PLANCK SABİTİ) * **f** (FREKANS)

YANİ, BU ŞU DEMEK OLUYOR; FREKANS NE KADAR DÜŞÜRÜLÜRSE, HAYAT KOLAYLAŞIR VE BEDEN DÜZGÜN ÇALIŞACAKTIR, ÇÜNKÜ TABİATTAKİ HER ORGANİK TEPKİME MİNİMUM ENERJİYE ENDEKSLİDİR, VE DENKLEME BAKTIĞIMIZDA MİNİMUM ENERJİ OLMASI İÇİN FREKANSIN DÜŞMESİ GEREKLİDİR; AMA NE KADAR YÜKSEKSE BU KEZ DE FİZİKSEL ALEMLE İLİŞKİSİ O KADAR AZ OLUR, AMA RUHSAL BOYUTTAKİ YAPACAĞI İŞ BU KEZ ARTMIŞ OLUR, BAZI EVLİYALARIN DA BU FREKANSI ARTIRARAK O ASTRAL YÖNE KAYMALARI BUNUNLA AÇIKLAMNABİLİR..

NOT-2: SONUÇ-2: BU ŞAKRA ENERJİ MERKEZLERİ HENÜZ BİLİNMEYEN BİR TEKNİKLE AÇILMAYA VE GENİŞLETİLMEYE KALKIŞILIRSA İNSNIN VÜCUT YETENEKLERİ OLAĞANÜSTÜ ARTA DA BİLİR VE SÜPER GÜÇLERİ OLAN BİR IŞIKSAL VARLIĞA DÖNÜŞMA KANALI AÇILMIŞ OLABİLİR ve BU DURUMDA MADDESEL VARLIK TAMAMIYLA ENERJİ BEDENİNE BÜRÜNMÜŞTÜR..

E (ENERJİ)= **m** (KÜTLE) * C^2 (IŞIK HIZININ KARESİ)

VE BU DURUMDA HER İKİ ENERJİ İFADESİ BİRBİRİNE EŞİTTİR DİYEBİLİRİZ. YALNIZ, BİRİSİ DALGA FORMUNDA KUANTUM DURUMUNDA İKEN; İKİNCİSİ, SAF ENERJİYE DÖNÜŞEREK IŞIKSAL BEDENİNE AKTARILMIŞ OLUR..

ÖYLEYSE ŞİMDİ SIKI DURUN!, BU EŞİTLİĞİ KULLANARAK, İKİ ENERJİ İFADESİNİ BİRBİRİNE EŞİTLEYELİM VE KUANTUM FREKANSTA TİTREŞEN ENERJİ KÜTLENİZİ HESAPLAYALIM:

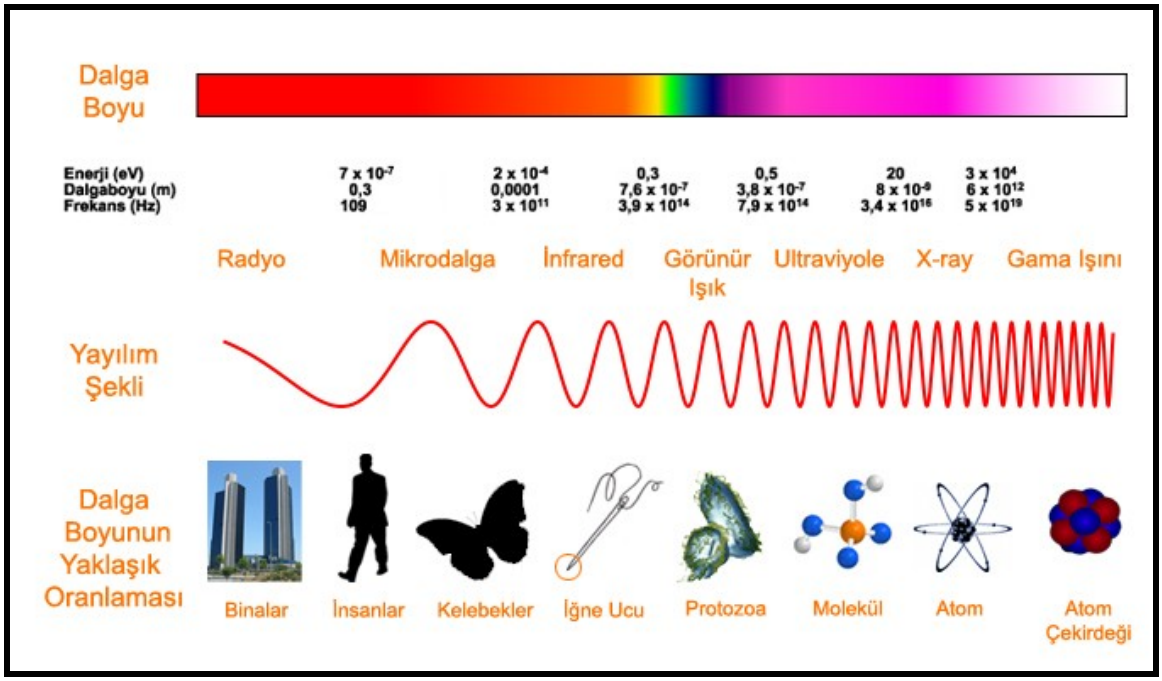
$$E = mc^2$$
and
$$E = hf$$
=>
$$mc^2 = hf \iff m = f * h / c^2$$

PEKİ BU NE ANLAMA GELİR?

YANIT ŞU:

M (KÜTLE, YANİ SİZ)=[f (FREKANS)* h (PLANCK KUANTUM SABİTİ)]/C^2 (IŞIK HIZI'NIN KARESİ)

EVET! SİZ DE ASLINDA KUANTUM TİTREŞİMLERİ'NDEN (FREKANSLARDAN) OLUŞAN BİR ENERJİ DALGASI OLAN, BİR YEKPARE KÜTLESİNİZ..!



Diyagram: Varlıkların cisimsel ebatlarına göre dalgaboylarını gösteren diyagram

3. Mantal Beden

Mantal beden, düşünce ve iradenin alanıdır. Akıl yürütme, bağlantı kurma yetilerini oluşturur. Bilinçdışı dediğimiz alandaki kayıtların merkezidir.

Bireylerin mantal bedeni evrensel mantal alanın bir parçasıdır. Hem duygusal hem de diğer alanlara nüfuz etmiştir. Mantal alan bireyin entelektüel işlevlerinin temsilcisi olarak tanımlanabilir. Kişinin vizüalize etme, rasyonalize etme ve kavramlaştırma, net düşünme, sentez yapma ve deneyimlerini anlamlandırabilme yeteneklerini açığa vurur. Bu süreç tanımlandığından daha karmaşıktır çünkü kategorizasyon ve rasyonalizasyon duygusal alanla; kavramlaştırma, sentez ve yaratıcılık ise sezgisel alanla ilişkilidir. Bu alanın parlaklık derecesi entelekt fonksiyonların biçimiyle bağlantılıdır. Her tür suçluluk duygusu, olumsuz düşünceler, sınırlayıcı inançlar mantal beden titreşimlerini zayıflatır.

4. Ruhsal Beden

Ruhsal bedene kozal beden de denir. Ruhsal beden insandaki Ben yani Ego'nun rehberidir. En yüksek frekanslı bedendir. İnsan, kozal bedeni sayesinde ferdiyet kazanır ve diğer bedenlerini idare eder. Ortalama bir insanda fizik bedenden bir metre kadar öteye ulaşırken ruhsal olarak yetkinliğe ulaşmış bir insanda, güçlü bir şifacıda çok daha öteye yayılabilir.

Ruhsal beden, varlığın ruhsal düzeyinden aldığı enerjiyi zihinsel, astral ve eterik bedenler aracılığıyla fizik bedene aktarır. Astral veya mantal bedenler gibi ölüm sonrasında yok olmaz. O, varlığın hayatları boyunca edindiği tecrübe ve bilginin kayıtlarının da tutulduğu alandır.

YEDİNCİ BÖLÜM

AURADAKİ ENERJİ MERKEZLERİ (ŞAKRALAR)

Hint yoga sistemi ve psişik yetenekleri olan çoğu kimseye göre, auramızda belirli bazı enerji merkezleri bulunmaktadır. Tepeden bakıldığında, dönüp duran enerji girdaplarına benzedikleri için yoga sisteminde bunlara "tekerlek" anlamına gelen şakra (çakra) adı verilmiştir. Bu terim günümüzde yaygın olarak kullanılmaktadır.

Auranın ya da insan enerji alanının belli bölgelerinde bulunan ve kozmozdan gelen enerjileri alıp dönüştüren şakralar, enerji alanının her katmanında bulunur. Alıp dönüştürdüğü enerjileri bir alt katmandaki şakralara iletir.

Şakralar bedenimizdeki salgı bezleriyle ve ana sinir merkezleriyle bağlantılıdır. Her bir şakra belli organ ve sistemlere enerji desteği verir. Bir insandan dışarı doğru yayılan enerjiler de diğer insanlardan gelen enerjiler de şakralardan giriş çıkış yapar.

Şakraların anatomisi Hint ve Tibet tantrik literatüründe tanımlanmıştır. Bu konudaki en detaylı bilgileri Batı'ya ilk aktaran kişi C. W. Leadbeater'dır. Şakralar konusunda Leadbeater'dan sonra Swami Rama ve Hiroshi Motoyama'nın detaylı çalışmaları olmuştur.

Şakraların Fonksiyonu

Daha önce de söylediğimiz gibi prana dediğimiz hayat enerjisi şakralardan giriş yapar. En dış katmandaki şakralar aldıkları enerjinin frekansını biraz düşürüp bir alt katmandaki şakralara iletir. O katmandaki şakralar da aldığı enerjinin frekansını düşürüp bir alt katmana iletir. Bu böyle devam ederek, hayat enerjisi fizik bedene iletilir. Bu şekilde, hayat enerjisinin titreşimleri fizik bedenin kaldırabileceği, kullanabileceği frekanslara düşürülmüş olur. O halde şakralar hem hayat enerjisinin giriş kapısıdır, hem de fizik bedeni zarar görebileceği yüksek frekanslardan korumaktadır.

Yedi ana şakra ve sayıları farklı ekollere göre değişen ikincil şakralar vardır. Şakralar tarafından soğurulan hayat enerjisi, nadi denilen enerji kanallarıyla enerji bedenlere ve fizik bedene aktarılır.

Şakraların soğurduğu süptil enerjiler fizik bedenin canlılığını, iş yapabilme gücünü, yeryüzü hayatının sürekliliğini sağlar.

Durugörü yeteneği olan kimseler şakraları kolayca fark edebilir ve onların tarifleri üzerine renkli olarak resmedilmiştir. Şakralar gelişmemiş durumdayken yaklaşık 5 cm çaplı ve hareketli birer küçük daireye benzer. Ortalama bir insanda çevrelerine hafif bir ışık saçmaktadır. Spritüel nitelikli tekniklerle uyandırıldığında ise alev alev yanan ve parıldayan çevrintilere benzer.

Bir insanın bazı şakraları daha iyi çalışırken bazı şakraları yeterli enerji dönüşümünü yapamayabilir. Bazı şakraları bloke olmuş yani tıkanmış olabilir. Bu durumda, sağlıklı bir şekilde çalışmayan şakranın kontrolünde olan organlarda sorun başlar. Fizik sağlık için 7 şakranın da açık ve belirli bir hızda çalışması gerekir.

İyi çalışan şakraların her biri kendi özel enerjisini üretir. Psişik yeteneklerini geliştirmek isteyen veya şifacı olmak isteyen bireylerin şakralarının açık ve enerji akışlarının güçlü olması gerekir.

Enerji Kanalları

Şakraların alıp dönüştürdüğü enerjileri bedene dağıtan kanallara ise nadi denir. Nadiler akupunkturun meridyenlerine karşılık gelir. Bazı ekollere göre 340.000, bazılarına göre 72.000 nadi vardır. Bunlardan 10 veya 14 tanesi hemen hemen tüm ekollerde ortak olarak tanınır. Bunların da üçüne çok özel bir önem atfedilir. Bu üç nadi suşumna, ida ve pingala olarak adlandırılır. Suşumnanın kuyruksokumundan başlayıp omurga kanalı içinde yükseldiği, ida ve pingalanın ise suşumnanın iki tarafında yer alıp burun deliklerinde sona erdiği kabul edilir. Nefes egzersizlerinde burundan nefes almak, nefesle birlikte içeri alınan pranayı artırır. Nefes egzersizleri, bedene giren prana artışını sağladığı için yoga, meditasyon, şifacılık ve psişik korunma uygulamaları yapanlarca önemsenir.

Diğer nadilerden bazılarının ise el ve ayak parmaklarının uçlarında sona erdiği kabul edilir. Özellikle ellerini kullanarak şifa yapan şifacıların şifa eylemi sırasında, parmak uçlarından yoğun bir enerji çıkışı gerçekleşir.

Yedi Ana Şakra ve Fonksiyonları

1. Kök Şakrası

Kök şakrası, kuyruk sokumunun altında, cinsel organla makat arasında bulunur. Genellikle kırmızı renkli olarak gözlenir. Kök şakra enerji alanını yerküreye bağlar. Yeryüzünde yaşama iradesini ve isteğini güçlendirirken bedensel canlılığı sağlayıp güç verir. Boşaltım ve üreme sistemlerini denetler.

Duygusal ve psikolojik travmalar kök şakranın düzensiz çalışmasına neden olur. Bu nedenle yaşama sevincinde azalma, fiziksel aktiviteden kaçma, halsizlik, yorgunluk, isteksizlik ve kendini hasta hissetme hali başlar.

Bu şakra uyandırıldığında, kundalini denilen enerji omurga boyunca bulunan üç kanal ile yukarı doğru çıkar ve diğer şakraları da olumlu yönde etkileyip psişik yeteneklerin ortaya çıkmasını mümkün kılar.

2. Karın Altı Şakrası

Cinsel organın bittiği yerde, karnın alt tarafında bulunur. Rengi turuncudur. Bazı konularda hırs ve arzulu olmayı sağlar. Diğer şakralarla birlikte yaşam gücünü destekler. Cinsel organlara, idrar sistemine, böbreküstü bezlerine ve bağışıklık sistemine enerji desteği verir. Fiziksel, ruhsal ve zihinsel olarak zevk alıp vermeyi sağlar.

3. Mide, "Solar Pleksus" Şakrası

Solar pleksus şakrasına 'güneş sinirağı' da denir. Göbek deliği civarında bulunur. Başat rengi sarıdır. Mide, bağırsak, karaciğer, safra kesesi, pankreas, dalak ve sinir sistemine enerji desteği verir. Sindirim faaliyetlerini düzenler. Solar pleksüs şakrası düzgün çalışan insanların sağlıklı bir duygusal hayatları vardır.

Stres veya duygusal problemler, heyecan, kızgınlık, korku, sevgi gibi titreşimleri düzenler. Tüm şakralar gibi bu şakranın da aşırı kullanılması tehlikelidir.

4. Kalp Şakrası

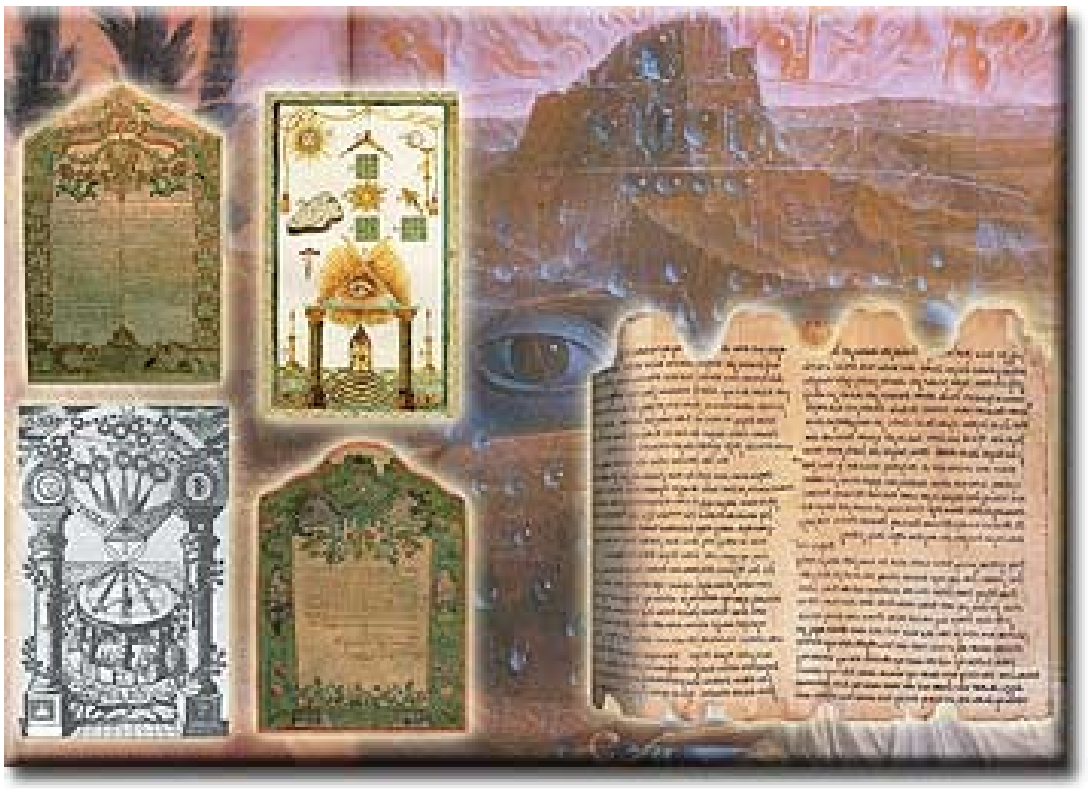
Kalp şakrası, iki göğsün ortasında bulunur. Canlı altın sarısı ve yeşil renklidir. Kalp, akciğer, timüs bezi, akciğer - mide siniri ve sırtın üst kısmına enerji gönderir. Sevgiyi tezahür ettirdiğimiz merkezdir. Tüm hayata bağlılık enerjisi akıtır. Güçlendikçe, tüm yaratıkları sevebilme bilincini açığa çıkarır. Fizik bedenin zinde olmasında rolü vardır. Yüksek bilinç boyutlarını anlayabilme, sevgiyi tezahür ettirme, iradeyi kullanma ve var olma anlayışı ile yakından ilişkilidir.

RESİM: Evrensel çakralarla insan bedeni çakraları arasındaki ilişkiyi gösteren renkli bir çizim.

5. Boğaz Şakrası

Boğaz şakrası, boğazın ön tarafında bulunur. Gümüşi mavi renktedir. Tiroit ve paratiroit bezlerine, bronşlara, akciğere enerji sağlar. Şarkıcılarda ve iyi konuşmacılarda daha parlak ve hızlı hareketlidir. Kendini ifade etme yeteneğini tezahür ettirip kişisel ihtiyaçlar ile ilgili sorumluluk alabilmeyi sağlar.

6. Alın Şakrası



RESİM: Alın çakrası, kutsal kitaplarda veya değişik ezoterik uygulamalarda üçüncü göz çakrası olarak da bilinir. (Kaynak: M. P. Hall, Tüm çağların ezoterik öğretileri)

Alın şakrası, alnın ortasında bulunur. Mavi mor - lacivert renklidir. Hipofiz bezine, beynin alt kısmına, kulak, burun ve sinir sistemine enerji sağlar. Pek çok ekolde üçüncü göz olarak tanımlanır. Zihinsel kavramları imgeleme, evren ve dünya ile ilgili gerçekliği algılama ve anlama yetisi ile ilişkilidir. Yaratıcı fikirlerin oluşmasında etkilidir. Bu şakranın tıkanması ve saat yönüne ters dönmeye başlaması bireyin olumsuz fikirler üretmesine neden olur.

7. Taç Şakrası

Taç şakrasına 'tepe şakrası' da denir. Başın tepesinde bulunur. Genellikle beyaz veya mor renkli tanımlanır. Beyne ve özellikle epifiz bezine enerji gönderir. Bu şakra bireyin ruhsal durumu ile fiziksel, zihinsel ve duygusal bütünlüğünü temin eder.

Bu şakra sağlıksız ise diğer tüm şakralarda da düzensizlik olur. Bazı şifacılar şifa yaparken solar pleksus şakrasını, bazıları kalp şakrasını, bazıları alın şakrasını, bazıları boğaz şakrasını bazıları da tepe şakrasını daha yoğun kullanır.

Şakralar normal biçimde işlevlerini yaparken, her biri "açık" olur. Saat yönünde dönerek evrensel alandan gerekli enerjileri çekip metabolize eder. Saat yönüne ters yönde dönmesi ise, akımın bedenden dışarı doğru olduğunu gösterir. Şakra gelen enerjilere kapalı demektir. Bu da enerji kaybını işaret ettiği gibi süptil enerjileri alamadığını ve fiziğin bu kıymetli enerjilerden mahrum kaldığını gösterir. Bu kaybın önüne geçilmesinde ve bu tip şakraların enerjiyle şarj edilmesinde fayda vardır. Şifacıların aktardığı enerjiler, şakralardaki tıkanıklığı açtığı gibi o şakranın metabolik aktivitesinin yeniden dengelenmesinde rol alır. Metabolik aktivitesi yeniden dengelenen şakradan, o şakranın

enerjetik destek sunduğu organ ve sistemlere ve bedenin bütününe akan enerji artar. Bu durum da hücrelerin enerjetik olarak güçlenmesine, problemli bölgelerini iyileştirmesine, dokuların kendini tamir etmesine ve hastalıklı bölgelerin iyileşmesine neden olur.

Son Söz

Sonuç olarak bizler yalnızca beden değiliz. Bu bedenden dışarı taşan ve daha asli olan enerji bedenimizle yani auramızla çevrelenmiş durumdayız. Her birimizin enerji alanı, ait olduğu Evrensel Enerji Alanı içinde birbiriyle girişim yapmakta, etki alıp etki vermekte. Enerji bedenlerimiz diğerlerinin enerji bedenleriyle, fiziksel bedenlerimizin olduğundan daha fazla iletişim halinde. Enerji beden ve yüksek frekanslar hakkındaki farkındalığımız geliştikçe, evrendeki yerimizle daha sağlam bir bağ kuruyoruz. Kim olduğumuzu, bu dünyaya ne için enkarne olduğumuzu sorgulayıp bilgilenirken zihinsel ve duygusal olarak büyümeyi, olgunlaşmayı öğreniyoruz. Enerji alanlarımıza zarar veren ve psişemizin derinliklerinde kayıtlı bulunan geçmişin olumsuz deneyim ve duygularının yarattığı bozunmayı tamir ediyoruz. Süptil enerji alanlarımızın vibrasyonunu yükseltip, yaratıcı özümüzün kendini daha yüksek niteliklerle tezahür etmesine zemin hazırlıyoruz.

Her ne kadar hepimiz bu alanı göremesek de o varlığını korumakta ve fonksiyonlarını yerine getirmekte. Fizik sağlığı koruma ve iyileştirme süreçleri içindeyken, enerji bedenin sağlığını ve bütünlüğünü korumaya ve temin etmeye yönelik uygulama pratikleri içinde de olabilmek varlığımızın bütününe yönelik kıymetli bir yardım olacaktır. Görünen görünmeyenin tezahürüdür. Bu her zaman böyle olmuştur…

BURADAN DA ŞU ÖNEMLİ SONUÇ ÇIKIYOR: ASLINDA ASTRAL ALEMDEKİ IŞIKSAL ENERJİ FREKANSLARI ÇOK YÜKSEKTİR , EĞER BUNLAR BEDENE DİREK GİRSE BİZİ ANINDA YAKABİLİR, VE ASTRAL AURA KATMANLARI TARAFINDAN AYNEN BİR ELEKTRİK TRANSFORMATÖR GİBİ, BU ENERJİ DÜŞÜRÜLMEZSE FİZİK BEDENİN İHTİYACI OLAN DÜŞÜK VOLTAJLI VE FREKANSLI BİYOLOJİK BEDEN İŞARETLERİNE DÖNÜŞTÜRÜLEMEYECEKTİ. Bu durumda diyebiliriz ki, "BİR CANLININ HAYATTAKİ İŞ YAPABİLME ENERJİSİ VEYA KAPASİTESİ BU TRANSFORME İŞLEMİNDEKİ DÜŞÜRÜLEN ENERJİ'NİN FREKANSI İLE DOĞRU ORANTILIDIR. FREKANS NE KADAR DÜŞÜRÜLÜRSE HAYAT KOLAYLAŞIR VE BEDEN DÜZGÜN ÇALIŞACAKTIR, AMA NE KADAR YÜKSEKSE BU ALEMLE İLİŞKİSİ O KADAR AZ OLUR; AMA RUHSAL BOYUTTAKİ YAPACAĞI İŞ BU KEZ ARTMIŞ OLUR, BAZI EVLİYALARIN DA BU FREKANSI ARTIRARARK O YÖNE KAYMALARI BUNUNLA AÇIKLANABİLİR..

YİNE, BU ŞAKRA ENERJİ MERKEZLERİ HENÜZ BİLİNMEYEN BİR TEKNİKLE AÇILMAYA VE GENİŞLETİLMEYE KALKIŞILIRSA, İNSANIN VÜCUT YETENEKLERİ OLAĞANÜSTÜ ARTA DA BİLİR VE SÜPER GÜÇLERİ OLAN BİR IŞIKSAL VARLIĞA DÖNÜŞME KANALI AÇILMIŞ OLABİLİR..

SEKİZİNCİ BÖLÜM

KARMA, KADER VE ÖZGÜR İRADE KAVRAMLARI NEDİR?

GEÇMİŞ YAŞAM ARAŞTIRMALARI'NIN GERÇEKLİĞİ VE ATASAL DİNAMİKLERİN HAYATIMIZDAKİ ETKİLERİ

KARMA VE KADER ANLAYIŞI NEDİR?

Yine, Hans Tendam anlatıyor:

Çoğunlukla bana acaba yaşadıklarımız karma mı, yoksa kısmen karma mı diye soruyorlar. Ben buna kader ve özgür irade diyorum çünkü her ikisi de işliyor.

Diyelim ki insanlar arabaların yollardaki davranışlarını inceliyor. Bazı insanlar diyor ki "arabalar nereye gitmek istiyorlarsa oraya gidiyor yani özgür iradeleri var." Diğerleri de diyor ki " hayır arabayla ilgili ne oluyorsa arabanın içindeki komplike bir şeyler arabanın nereye gideceğine karar veriyor. Özgür irade ise çok saçma bir şey çünkü arabayla da olsa her yere gidemezsin. Örneğin arabayı yolun sadece bir kenarından sürebilirsin. Arabayla ormanlardan, nehirlerin üstünden geçemezsin dolayısıyla kesinlikle özgür irade diye bir şey yoktur."

Uygulamada nereye gitmek istediğimize çoğunlukla karar verebiliriz ama tabi ki birçok limiti var. Varsayalım ki günlerden pazar ve ben arabada kayınvalidemle bir toplantıya gidiyorum. Hiç de özgür irade gibi hissetmiyorum ama bütün bunlara rağmen gidebilirim veya gitmeyebilirim. Aslında karma hemen hemen böyle işliyor. Sizi belki de çok gitmek istemediğiniz yerlere götürüyor ama kesinlikle, mutlak bir programla değil.

Karmayı muhasebe kavramından daha iyi hiçbir şey anlatamaz. Negatif ve pozitif karma muhasebedeki borçlar ve alacaklar gibidir. Ben genelde pozitif karmaya ***darma*** diyorum. Hayatımızda borcu ve alacağı yani iyi ve kötü şeyleri dengeye getirmeye çalışırız. Dolayısıyla hayatınızı gözden geçirmek, muhasebe defterini dengelemek ya da dengelenmesi için neyin gerekli olduğunu keşfetmek gerekir.

Negatif karma başka şekillerde de algılanabilir. Mesela diyelim ki bir çocuğa çarptım, çocuk öldü ve ben başıma geleceklerden koktuğum için kaçıp gittim. Ama bütün hayatım boyunca da bunun suçluluğunu çektim. Ölüm anında bütün hayatımı gözden geçirip, yaptığım şeyi fark edip bunun bedelini ödemek istiyor olabilirim. Yani kendime ***'bunu telafi etmeliyim'*** diye zihinsel bir not düşmüş olabilirim. Ancak, ***'anne baba gençti, bir çocuk daha yaparlar ne olacak ki'*** de diyebilirim. Eğer öldükten sonra da bu dar bakış açısında hala ısrar ediyorsam bunu bir sonraki hayatıma taşıyabilirim.

Peki, bir sonraki hayatımda bunu nasıl telafi edeceğim, nasıl dengeleyeceğim? Başka biri benim çocuğumu mu öldürecek. Düşünsenize bu sürekli tekrarlanan bir şey olabilir. Sadece ve sadece ben sorumluluğumu almayı tamamen reddedersem böyle olması mümkündür. Eğer durum böyleyse ben de aynı benzer deneyimden geçeceğim demektir ama aynı zamanda başka bir sonuç olması da muhtemel. Mesela araba kullanmakta çok cesaretsiz olabilirim, cesaret geliştirmek zorunda olabilirim. Ya da bu anne babaya bir sonraki hayatımda iyi bir şey yapmam gereklidir veya ölen çocuğun ruhu

için bir şey telafi etmem gereklidir. Yani değişik olası reaksiyonlar var. ***Yani karma aslında bitmemiş olan her şeydir, yüzleşmek istemediğimiz her şeydir.*** Dolayısıyla da bir sonraki hayatta, o enerji benim kontrolüm dışında olarak tekrar ortaya çıkıyor. Söylediğim her şeyle ilgili 15-20 örnek verebilirim ama çok zaman alır.

Karma Otomatik Değildir

Yani birini öldürürsem bir sonraki hayatta o da beni öldürür şeklinde değildir. Aynı zamanda cezalandırmayla da bir ilgisi yoktur. Bunu bir eğitim süreci olarak düşünürsek bazen insan bir şeyi öğrenmeye o kadar çok direnir ki o zaman zorla öğretmek gerekebilir ama bu bile bir cezalandırma değildir. Yani karma yasaklamalar, engellemeler, cezalandırmalar ya da kurtulmanız gereken bir şey değildir. Ruhun evrimleşmesi sürecinde karmadan kaçış yoktur.

Karmadan kaçma konusunda Caynacılar şöyle der: "nereye bastığına dikkat et karıncaya bile basarsan bu karma yaratır, eğer geri gelmek istemiyorsan karıncalara bile basma." Şahsen ben bu yaklaşıma katılmıyorum. Ruhlar reenkarne olarak, çok çeşitli deneyimlerden geçerek, yaşayarak öğrenir. Karmadan kaçmanın en iyi yollarından biri yukarıda kalıp buraya gelmemektir. Hiçbir şey yapmamaktır ki bu varlığı geliştirmez. Varlıklar dünyaya gelir ama bazı borçlar da çok üretkendir. Yatırım denilen şeye neden olur. Karmadan kaçmak demek hayattan da, deneyimden de kaçmak demektir. Bana göre karmadan kaçmayı istemek tanrıdan kaçmayı istemektir. Ben bunun ilahi olarak tasarlanmış bir süreç olduğuna inanıyorum.

KADER NEDİR?

Hayatımızda bir şeyler oluyorsa ve bunların üzerinde bir kontrolümüz yoksa bu kaderdir. Ölümden sonra aynaya bakmayı reddetmek yani yanlış yaptığımız şeyle yüzleşmeye hazır olmamak ya da yüzleşmekten kaçınmak kaderimizi oluşturur. Bazen varlık kendi düşüncesine sabitlenir ve başka olasılıkları görmek istemez. Bu da bizim kaderimizi şekillendirir. Mesela umutsuzum ama aynı zamanda öfkeliyim ve kendimi öldürüyorum. Muhtemelen aynı duygularla tekrar dünyaya geleceğim, aynı şekilde umutsuzluk ve öfkeyi tekrar yaşayacağım. Eğer ***kaderi*** istemiyorsanız aynaya bakın yani kendinizle yüzleşin, davranışlarınızın sorumluluğunu alın. Görmemezlikten gelebiliriz, aynadan kaçınabiliriz, orada aynalar olduğunu biliriz ama bakmayı reddedebiliriz böylece de kaderimizi yaratır ve yaşarız.

Bu süreçte özgür irade nereye kadar diye sorabiliriz. Aynaya baktığımız kadar derim. Yaptıklarımız ve yapmadıklarımızla yüzleştiğimizde özgür irademizle ona karşılık verebiliriz. Hayat planlarımızı yaparken diğer insanlarla fikir alışverişi yaptığımızda ve onları duyduğumuzda da özgür iradeyi kullanmış oluruz. Bu insanlar genelde bize en yakın olan ruhlardır, aynı zamanda reenkarne olup dünyada yaşarken de karşılaştığımız ruhlardır. Bazı ruhlar ise rehber olarak sizinle hayat planınızı konuşup tartışırlar. Sizin ihtiyaçlarınıza uygun olarak bunu nasıl yapacaklarını çok iyi bilen ruhlardır.

Kadersel Özgür İrade

Kendi seçimlerimiz nedeniyle kadersel sonuçları olacak şeyler yapıyoruz. Mesela aynaya bakmamaya karar verdiğimiz an aynaya bakma seçeneğimiz olduğu halde kullanmamış oluyoruz. Yani özgür irade nedeniyle aynaya bakmamayı seçtiğimizde, özgür irade ile kaderi alıyoruz. Mesela

bize tavsiye veriliyor ama tavsiyeyi dinlemeyip kendi dürtülerimizle hareket ediyoruz. 'Hayır, hayır onu yapmayacağım ben bunu yapmak istiyorum" diyoruz. Böylece özgür irade ile seçimimiz kaderimiz oluyor.

Mesela kızın ailesi 'lütfen bu korkunç adamla evlenme' diyor. Ama kız belki de sırf onlar evlenme dediği için bu adamla evleniyor ve kötü bir evlilik yaşıyor. Anne babalar da hatalı olabilir elbet ama bazen de haklıdırlar. Dolayısıyla bu kız gibi özgür irade nedeniyle kendi kaderinizi yaratırsınız. Ya da diyorlar ki eğer bu yola giderseniz hapse atılırsınız, ben o yola gidiyorum ve hapse atılıyorum. Bu kader mi, özgür irade mi? Ben bunu ***kadersel özgür irade*** diyorum. Mesela zenginim ama para çalıyorum, bu hayatta da parayla ilgili problemim oluyor. Hatta birkaç durumda para kaybediyorum ve bunun geçmişte para çaldığım için olduğunu kabul etmiyorum. Dolayısıyla eskisine göre daha da fazla para takıntılı oluyorum ve karmam komplike hale geliyor.

Yani karmayı da darmayı da hayatımız boyunca göz ardı edersek karmamız komplike hale gelir. Mesela küçük yaştan itibaren muhteşem çizim yeteneği olan bir kadın var diyelim. Çizim yeteneği onun darması. Herkes onun akademiye gitmesini istiyor, o ise hayır, hayır diyor ve o yeteneğini kullanmıyor. Ölüp de öteki tarafa gittiği zaman ilk soru "neden çizmedin" olur.

Ya da diyelim ki bir varlık birkaç hayat boyunca zayıf ve çirkin bedenlerle yaşıyor. Sonraki hayatında çok sağlıklı ve yakışıklı bir bedeni oluyor ama içki içerek vs. bedenini istismar ediyor, zarar veriyor. Yani bedenini kullanırken kadersel özgür iradeyi kullanıyor. O halde yeteneklerimizi, becerilerimizi kullanmamak da kadersel özgür irade oluyor.

Vaka

Yirmi, yirmi bir yaşlarında genç bir kadın geldi. Yüzündeki etler yanmaktan dolayı korkunç görünüyordu. On yaşındayken bir gaz patlaması olmuş ve ateş topunun içinde kalmış. Bütün saçı ve yüz derisi yanmış. Sadece sırtından beline kadarki kısma bir şey olmamış. Sırtındaki sağlam deriyi alıp yama yapmışlar ancak bir buçuk yıl boyunca çıplak olarak acılar içinde asılı tutmak zorunda kalmışlar. Tuvaletini bile bu şekilde yapmış.

On yedi yaşında seks yapmak istemiş ama korkunç göründüğü için tek bulabildiği adam da aynı şekilde korkunç görünen biriymiş. Seks onun için çok acılı olmuş, adam da çok pismiş, bu adamla birlikte olduğu için kendini kirlenmiş hissetmiş, bir süre sonra doktora gittiğinde vajinada ülserler oluştuğunu öğrenmiş. Cerrah bu ülserleri üstelik yeterli anestezi kullanmadan yakmış ve kadın bu sefer de dayanılmaz bir iç yanması yaşamış. Vajinasından dumanlar çıktığını görmüş. Bir süre sonra ülser iyileşmiş ama bu sefer de her seks yaptığında vajinasında bu yakıcı acıyı hissetmeye başlamış. O noktada diyor ki artık böyle yaşayamam bir şeyler yapmam lazım. Ve terapi için bana geliyor. İlk seansta sakinleştirici, dinginleştirici bir çalışma yaptım. Sonraki seansta gerçek bir regresyon yaptık. ***Şimdi bu, karma mı özgür irade mi?***

Sanırım hiç birimiz bunun özgür irade ile seçilebileceğini düşünmüyoruzdur. 'Gözlerini kapat ve bunu neden yaşadığını belli edecek zamana ve mekana git' diyerek yönlendirdim.1690'lı yıllar, İngiltere ya da Amerika'da erkek olarak yaşadığı bir hayata gitti. Şapkalı, tipik bir püriten olarak buldu kendini. Kilisede her zaman en ön sırada oturuyordu ve cehennemde yanmaktan bahseden rahipten bile daha Hıristiyan, daha katıydı. 'Evli misin' diye sordum. 'Hayır, hayır' dedi. 'Neden evli değilsin' diye sorduğumda 'kadınlar, kadınlar, onlar tanrıdan korkmazlar, tanrıya saygı duymazlar' dedi.

‘Nereden biliyorsun’ dedim. ‘Aralarında konuşuyorlar, gülüşüyorlar, hiç ciddi değiller, bir keresinde kilisede vaaz sırasında bir kız kıkırdıyordu onlar şeytanın takımında’ dedi.

‘Peki, hayatında bir kadının tanrıdan en az korktuğu bir davranışına git’ dedim. Bir partiye gitti, kadınlar dans edip şarkı söylüyorlardı. İlahi değil de neşeli şarkılar söylüyorlardı ve şoka girdi. Bir kız erkek arkadaşıyla dans ederek dönüyordu, aşıktı, mutluydu, bir an o aşık kızla göz göze geldi. O anda mutlu, aşık olan kızın gözlerini görmekten çıldırdı, müziği durdurdu ve orada olan bütün kadınlara, kızlara lanet etti. ‘Her biriniz sonsuza kadar cehennem ateşinde yanacaksınız’ dedi. Bu adam aynı zamanda o kızlardan birkaçını cadılıkla suçlayanlardan biriydi ve kızlar yakıldığında da oradaydı.

‘Peki, şimdiki hayatınla o hayat arasında bir bağlantı var mı’ dedim. ‘Bu hayat o hayatın sonucu’ dedi. Bu hayatındaki korkunç acıların o hayattan kaynaklandığını fark etti. ***O lanetin enerjisini kendi üzerine geri almak için bu hayatında bu korkunç ateş topunu deneyimlemeye karar vermişti.*** Hayat planını yaparken diğerleri de ona bunu yapma, bu çok fazla, çok aşırı demişler. Ama o ‘ben bunu yapmak istiyorum, buna karar verdim’ demiş. Çok katı bir Hıristiyan olduğundan dolayı kendi kötülüğü için en ekstrem cezayı çekmek istiyordu. Kararı konusunda çok güçlü bir dürtüsü vardı. Bu dürtüyü nasıl adlandırabiliriz? Ne diyebiliriz? ***İşte bu özgür iradeydi, kadersel özgür iradeydi ama aynı zamanda körlüktü.***

3. Seansta vajinadaki yakıcı acı artık yoktu. Ve dedi ki ilişkimi bitirdim. Beklemek zorunda kalsam bile daha iyi bir insan bulacağım. Ondan sonra da hayatıyla ilgili, ne yapacağıyla ilgili birkaç seans daha çalıştık. Bu arada umarım lanetleri yapmamanız gerektiğini anlamışsınızdır.

Yeniden Doğmak, Geri Gelmek Ne Demektir? Fiziksel olarak bu mümkün müdür?

Eğer ölümden sonra uyuyorsanız, yani bilinç olarak farkındalık düşükse yeniden doğmak yeni deneyimler kazanmak demektir. Ve birkaç hayat sonra birdenbire kendinin farkında oluyorsun yani uykudan uyanıp olup biteni fark etmeye başlıyorsun. Ondan sonra da kendi gelişimin açısından tamamen başka bir faza geçiyorsun.

Peki, insan nasıl oluyor da böyle birdenbire kendinin farkında oluyor. Diyelim ki savaş zamanı ve ailenin bir gemiyle kaçması gerekiyor. Anne gemide çocuğunu kaybediyor ve onu bulmak istiyor. Maalesef çocuğunu bulamadan ölüyor ama zihninde hep şu düşünce var. ‘Çocuğum nerede, onu bulmam lazım, onu aramam lazım.’ Öldükten sonra bir süre uykuda kalıyor ama ‘çocuğumu bulmak zorundayım’ düşüncesini hatırladığı anda ölümden sonraki kendinin farkında oluyor.

Ölümden sonra uyanan insanlar yeniden doğma şansı olduğunu görüyor. Yeniden doğarak yeni deneyimler, başka olasılıklar üzerinde çalışıyor. Diyelim ki çok iyi bir evliliğiniz vardı, tekrar evlilik yapalım ama bu sefer cinsiyetlerimizi değiştirelim diyorsunuz, evliliğin bu sefer de iyi olacağını garanti edemem. Ölümden sonra yeni bir hayata tekrar doğmak, daha önce çözülememiş olan problemleri çözmek için yeni bir şanstır.

İnsanlar Neden Reenkarne Olur?

Bence zaten hayatın genel amacı; ***büyümek, deneyim kazanmak ve gelişmektir.*** Enkarne olmak, deneyim kazanmak, öğrenmek ve gelişmek için sizi insan bedenine zorlar. Fiziksel bedende olmak, fiziksel bedene sahip olmadan deneyimleyemeyeceğiniz deneyimleri sağlar. Bedensel

duyularımız olan görmek, duymak, hissetmek de en sonunda kendimizin farkındalığını kaçınılmaz hale getirir.

Enkarne olmak cezalandırma veya bedene hapsolma değil de bir çeşit iskele kurmaktır. Hani ev inşa ederken iskele kurulur ya onun gibi. Bedendeyken sinir sistemimiz iskeleyi oluşturuyor yani kendimizin farkında olmamıza yardımcı oluyor. Bazı ruhlar o kadar uykudadırlar ki uyanmak için enkarne olmaları gerekir. Ve birbirini takip eden hayatlar boyunca ***ruh büyür***. Ruh büyüdükçe sinir sistemimiz olmadan da kendimizin farkında olabiliriz. Kendimizin bir kere farkında olduğumuzda reenkarne olmadan da gelişebiliriz. Dolayısıyla reenkarnasyon ruhun tekamülü, ruhun evrimleşmesi gibi gözüküyor. Öğreniyoruz, gelişiyoruz ve evrimleşiyoruz. Bazen geriye düşüyoruz ama temelde gelişim çizgisi yukarıya doğrudur. Ruh büyüdükçe, tekamül ettikçe:

Gelişen Zihinsel Kapasite: Zeka, Bilgi, Anlayış, İç görü ve Bilgelik.

Büyüyen Duygusal Kapasite: En önemlisi Empati, Şefkat, Neşe, Huzur, Sevgi, Kendine güvenmek, Özgürlük, Sorumluluk alabilmek.

Hareket Kapasitesinin Artması: Yapmak, işlemek ve yaratmak.

Ben bir ruhun birçok kere enkarne olmadan yaratmayı öğrenebileceğini düşünmüyorum. Birkaç hayat boyunca rehberlerimizin yardımıyla hayatımızı planladığımızda bir an gelecek ki artık hayat planımızı kendi kendimize yapmamız gerekecek. En sonunda da reenkarne olmaya ihtiyacımızın olmadığı veya reenkarne olmayı istemediğimiz bir noktaya ulaşılacak. Benim anlayabildiğim bu.

GEÇMİŞ YAŞAM ARAŞTIRMALARI

Hans Tendam

Bugün bahsedeceğim şey regresyon deneyimlerine dayalı. Regresyonların birçoğu bir şey bulmak için değil bir şeyi çözmek için yapılıyor. Ama tabi ki insanları şifalandırıyorsan bir şeyleri de bulmak lazım. Bizim regresyonla çalıştığımız insanlar da problemleri olan ancak normal tıbbi tedaviyle çözüm bulamamış veya tıbbi tedavilere direnci olan insanlardır.

Regresyona gelen kişiyi dinlerken ve geçmiş yaşamlarını incelerken onun hayatında yıllardır tekrarlanıp duran birtakım kalıpları veya çok enteresan yaşam deneyimlerini ve o deneyimlerin bu günkü hayata olan etkilerini görüyorsunuz.

Mesela ölüm korkusu ile gelen erkek danışan, kadın olduğu ve doğum yaparken çocuk çıkmadığı için öldüğü bir hayata gidiyor. Oturduğu sandalyede veya yatakta ah ah ah diye bağırırken psişesinde geçmişten getirdiği korku ve benzeri duyguların enerjisini salıveriyor. Böylece tekrar tekrar hissettiği ve belki de birkaç hayattır yaşadığı ölüm korkusundan özgürleşmiş oluyor. Bu arada seansı izleyen bütün kadınlar da ona bakarken şimdi bizi anladın değil mi dercesine gülümsüyorlar.

Peki, biz bunun nasıl işlediğini şimdi biliyor muyuz? Tam olarak, kesin olarak bilmiyoruz. Dolayısıyla birtakım şeylerin nasıl olduğunu tam olarak söyleyemem. Ama tek bir şey söyleyebilirim ki dinlerin bu konudaki yaklaşımı çok fazla katı, çok fazla standart ve yanlış yorumlar içermekte.

Geçmiş Yaşam Regresyonu Nasıl Keşfedildi?

Literatürde karşılaştığım en eskisi regresyon kayıtları, 1888 de uluslararası bir spritüel konferansta bu konuda bildiri sunmuş olan İspanyol Colavida'ya ait. En eski regresyon çalışmaları yaşın regrese olması yani kişinin çocukluğuna geriletilmesidir. Mesela bir kişi beş yaşına regrese olduğunda beş yaşındaki bir çocuk sesiyle konuşur. Beş yaşına geriletilen insana, beş yaşından sonra olan bir şey sorulduğunda cevap veremiyor çünkü bilmiyor. Bu yaş geriletme regresyonu sırasında bir kadın vardı. Kadını 10 yaşına gerilettik ve televizyon seyrediyor musun diye sorduk. Televizyonun ne olduğu hakkında hiçbir fikri yoktu.

Yaş geriletme çalışmalarını yapan kişiler, peki doğumdan önceye geriletirsek ne olur acaba diyorlar ve deneklerinden hiçbir veri alamıyorlar ancak doğumdan 3, 4 veya 5 yıl geriye saydıklarında denekler kendini birdenbire bir ölüm deneyiminde buluyor. Bunu ilk kaydeden ve saklayan ise ***Albert de Rochas*** (1837-1914). de Rochas Paris'teki askeri mühendislikten 1888'de emekli olup regresyon çalışmalarına devam ediyor. 1911'de yayınlanan kitabı geçmiş yaşamları anlatıyor. Ne bulduğuna tekrar döneceğiz ancak ***de Rochas*** manyetik pas yaparak çalışıp transı başlatıyordu ve bu çalışmaların terapiyle hiç ilgisi yoktu.

Amerikan bir hipnozcu olan ***Ralph Rossi*** ise sahnede hipnozla gösteriler yapıyordu. Askerler için bir akşam gösterisinde hipnotist olarak gönüllü oldu. Başka bir hipnotistin gösterisini izlerken hipnoz altındaki kişilerin sahnedeki regresyonlarını gördü. Bunun üzerine hipnotiste, peki doğumdan önceye gidersen ne olur dedi. Hipnotist omzunu silkti ve %90 oranında geçmiş yaşamlara gidiliyor dedi. İstemediği için mi, cesaret edemediği için mi bilmiyorum ama bununla ilgili bir yayın yapmadı ama aslında o, kolektif bilinci keşfetti. Bunu özellikle vurguluyorum, o zaman geçmiş yaşamlarla ilgili hiçbir kitap yoktu ama uygulama yapan hipnotist için bu çok bilinen bir bilgiydi. Ben şunu derim ki derine inilen her türlü terapide geçmiş yaşamlarla karşılaşıyorsunuz.

1942'de **A. R.** ***Martin*** geçmiş yaşamlara gidilen seanslarını anlattığı ilk kitabını yayınladı. Sanıyorum 200 kadar kitap basıldı ama 20 den azı satıldı. 1956'da ***Bridey Murphy****'nin* araştırmaları yayınlandı ve büyük bir etki yarattı. Geçmiş yaşam seanslarının gerçekliğiyle ilgili yaptığı titiz çalışmalar aynı zamanda geçmişe giden insanlardan çok fazla duygu salınmasına neden oluyordu. Kitabını okuyan birçok bilim adamı ise bütün bunların olamayacağını iddia edip karaladılar.

Bir noktada insanlar geçmiş yaşam regresyonunun bir şifalanma olacağını fark ettiler. Bunu ilk tanımlayan kitap ise ***L. Ron Hubbard*** tarafından yazılan ***scientology.*** O yıllarda meşhur bir İngiliz psikiyatrist, birçok psikiyatrik vakanın cinsel dürtüleri bastırmaktan değil geçmiş yaşam travmasından kaynaklandığını söyledi. Ama bununla ilgili terapi edici bir süreç yoktu. Yalnız ***scientology'nin*** süreçleri çok mekanik, çok katıydı. Yani temelde aynı deneyimi hiçbir şey hissetmeyene kadar tekrar, tekrar, tekrar yaşatmaktı. Sanırım hipnoterapistler bunu dürtüsel duyarsızlaştırma diye adlandırıyorlar.

Geçmiş yaşam regresyonu da yapan ilk psikoterapist ***Dr. Denys Kelsey.*** Kelsey'in gizli bir silahı vardı, duru görü sahibi olan karısı ***Joan Grant. Joan Grant*** daha sonra kendi geçmiş yaşamlarıyla ilgili birçok kitap da yazdı. ***Kelsey*** danışanla çalışırken karısı da orada bulunuyor ve şurada bir şey var, şuraya bak, mesela savaş sırasında bir şey olmuş gibi bilgiler veriyordu. Birkaç sene sonra artık karısına ihtiyacı kalmadı çünkü regresyonu nasıl indükte edeceğini ve yapacağını biliyordu. Dedi ki, daha önce 2-3 yılda yaptığımı 10-11 seansta yapabiliyorum ama onun meslektaşlarının ihtiyacı olan

zaman hala 2-3 yıldı. Bugün ise aman tanrım 11 seans mı ne kadar uzun, ne kadar sıkıcı, ne kadar pahalı diyoruz.

İlk modern geçmiş yaşam psikoterapi kitabı ise ***Morris Netherton*** tarafından yazıldı. Her ne kadar bunu itiraf etmese de sanıyorum ki buna, scientologyde birtakım deneyimler yaşayarak başladı. Daha sonra scientology tekniklerini bırakıp daha fazla sağduyu kullanarak kendi terapi tekniğini geliştirdi ve çalışmalarını kitabında anlattı. ***Netherton***'un kitabı hipnoz kullanmadan psikoterapi'yi anlatan ilk kitaptır. Doğru semptomlara odaklanırsanız trans doğal olarak gerçekleşir, bu nedenle hipnoza gerek kalmaz. ***Netherton*** hala yaşıyor ama artık uygulama yapmıyor, arada sırada workshoplar yapıyor.

Kaliforniya'da 1978 yılında ***Helen Wambach*** geçmiş yaşamlar ve doğmadan önceki evreler hakkında veri toplamak için çalışmaya başladı. Çok sayıda insan üzerinde istatistiksel analiz yapmak istedi. Süjelerini gazeteye ***"geçmiş yaşamlarınızı keşfetmek ister misiniz"*** diye ilan vererek gelen gönüllülerden bulmuş oldu. Gönüllüleri hem 5 farklı geçmiş yaşama gönderdi. Hem de aynı insanları bu hayatlarına doğmadan hemen öncesine regrese etti. Böylece doğmadan önce hayatları için bir hazırlık yaptılar mı, seçim yaptılar mı bunları anlamak istiyordu. 1978 de çalışmalarını yayınlandı.

Çalıştığı 1500 kişiden %99'unun regresyonu vardı. Şunu fark etti ki grubunda ne kadar erkek veya kadın olursa olsun geçmiş hayatların %50'si kadın, %50'si erkek olarak yaşanmıştı.

Bu insanlar doğum öncesine regrese olduklarında %90'ı geçmiş yaşama, %50'si de doğumdan önceki hazırlık evresine gitti. %10 ise hiçbir deneyim yaşamadı. Daha sonra kişisel yönlendirme yapılırsa hiçbir deneyim yaşamayan % 10'un, %6'sı da regrese olabildi. %4'ü hiçbir şekilde regrese olmadı. Bunu şöyle açıkladı: Regrese olamayanların yarısı fena halde kontrolcü insanlar oldukları için sezgisel imajların gelmesini istemediler, diğer yarısı da çok korktular özellikle de ölümden korktukları için deneyime giremediler.

Albert de Rochas ise araştırmalarında ölüm ve yeniden doğum arasında 2,5- 3- 4 yıl kadar süre olduğunu buldu. Çoğunlukla da aynı cinsiyette doğuyorlardı. Hayatlar arasında da ya uykudaydılar, ya hiçbir algıları yoktu, ya da çok belirsizdi. Yeniden doğdukları yer daha önce öldükleri yerden çok uzaklarda değildi. O zamanların en ezoterik grubu olan teozofistler, iki hayat arasında birçok asır geçiyor diyorlardı. Bu nedenle, ***de Rochas'ın*** sonuçlarını beğenmediler ama ***Ian Stevenson'un*** verileri de, ***de Rochas***'ın verileriyle hemen hemen aynıydı. ***Stevenson***, konuşmaya başladıktan hemen sonra geçmiş hayatlarını anlatan çocukları bulup kaydederek saha çalışmaları yaptı.

Wambach ise hayatlar arası sürenin 10 yıllarla ölçüldüğünü, ortalamasının da 55 yıl olduğunu buldu. Ve çok daha geriye mesela birkaç bin yıl geriye gidildiğinde hayatlar arasındaki süre daha da uzundu. Genelde insanlar hayatlar arasında kendilerinin farkındalardı. Çoğunlukla ebeveynlerini seçiyorlardı. Çoğunlukla bir hayat planları vardı. Bu da tabi şu anlama geliyor, öldükleri yer bir yer ama doğdukları yer dünyada herhangi bir yer olabilir yani onların seçimine kalmıştı.

Bizler de regresyon terapisine gelen insanlar arasında farklı şeyler buluyoruz. Mesela bazı insanlar öldükten sonra duygusal bir karanlıkta, kabus gibi bir zihinsel durumda kalabiliyorlar. Dolayısıyla öldükleri zaman şuur olarak uyumuyorlar ama tamamen uyanık da değiller, rüya denilen halde kalıyorlar. Ve kendileri yeniden doğmaya karar verseler ya da karar verecek kadar farkında olsalar bile bunu duygusallıkla yapıyorlar.

Yeniden Doğma İsteği!

Mesela bir önceki hayatında açlık çekmişse, bu nedenle çok mutsuz ve zayıf bir şekilde ölmüşse, tekrar hayata gelirken tek istediği zengin bir aile ve sıcak bir eve doğmak oluyor. Bulduğu ilk zengin veya bulduğu sıcak ev sunacak ilk aileye doğuyor. Yani aslında ebeveynlerini seçmiyor da dürtüsel satın alma gibi bir güdüyle bir önceki hayatta bulamadıkları koşullara doğuyor. Bunu özellikle kadınlar yapıyor. Dolayısıyla ölmeden önceki zihinsel durumlarıyla aynı şeyi tekrarlıyorlar. Ya bir sonraki hayatlarında kendi problemlerini daha da kötüleştiriyorlar ya da çok güçsüzdüm şimdi güçlü olmak istiyorum diyerek tam zıddına sıçrıyorlar.

Örneğin bizim ***bumerang karma*** dediğimiz bir kadın var. Peş peşe hayatlarda zıtlıklar arasında gidip geliyor ve çok komik örnekler veriyor. Geçmiş hayatında bütün gücün erkeklerde olduğu bir kabilede yaşıyor ve kadınların hiç gücü yok. Güçlü erkeklerin birkaç tane karısı olabiliyor. Ama bizim danışanımız şaşkın, zayıf, ufak tefek bir erkek, bu nedenle bütün hayatı boyunca hiç karısı olmuyor. Bir karım olmalı, karı istiyorum düşünceleriyle ölüyor ve bir sonraki hayatında yine kabileye doğuyor, bir karısı oluyor ama çok güçlü ve hükmeden bir kadın, kendisi ise hala zayıf bir adam. Bir sonraki hayatında hem kadın istiyor hem de kendisinin güçlü olmasını istiyor. Bu sefer kabilede çok güçlü bir adam oluyor, içiyor, içtiği zaman da karısını öldürüyor. Bir sonraki hayatında yine kabilede doğuyor, kabilelerden kadın kaçırarak 6 tane karısı oluyor. Kadınlar da sürekli birbirleriyle kavga ediyor. Bir sonraki hayatında yalnız olmak istiyorum diye karar veriyor. Birçok kişi bu kadar aptal değil ama bir ekstremden başka bir ekstreme geçmek çok sık görülüyor.

Mesela bir hayatta çok güçsüzsünüz diyelim diğer insanların sizi domine etmesinin acısını çekiyorsunuz. Bir sonraki hayatta siz güçlü oluyorsunuz ve bu sefer siz başka insanlara acı çektiriyorsunuz. Öldüğünüzde ise aman Allah'ım bu böyle olmamalı diyorsunuz. Dolayısıyla 3. Hayatınızda o kadar güçlü değilsiniz ama güçsüz de değilsiniz yani bir dengeyi buluyorsunuz. Buna üçlü seri ya da üçayak deniyor. Çabuk öğrenenlerde bu çok sık oluyor.

Çabuk öğrenenler bir hayatlarında bir ekstremdelerse çabucak öğrendikleri için 2. hayatlarında dengeyi bulabiliyorlar. Ama **güç ve güçsüzlük konusu birçok hayatlar alabilir.** Bazı ustaların dedikleri gibi bütün ruhlar yavaş öğrenir. Peki, nasıl oluyor da iki hayat arasında geçen zamanla ilgili farklı veriler buluyoruz. Bunun öncelikli nedeni farklı vakalarda farklı süreçlerin işlemesi.

Bir hayatla, diğer hayat arasındaki benzerlik ya da durum, iki hayat arasındaki farkındalık seviyesine bağlıdır. Mesela iki hayat arasında birçok kişi uyanıyor ve hayatta olduklarından daha çok kendilerinin farkında olabiliyorlar. Işığı ve netliği deneyimliyorlar. Diğer insanlarla karşılaşıp hayatlarını gözden geçiriyorlar. Bu değerlendirme ve tatil zamanından sonra bir sonraki hayatları için hazırlanıyorlar. Diyelim ki ortalama 50 yıl ama bu arayla ilgili de çok geniş bir skala var.

Bazı insanlar, özellikle genç ölmüş olanlar çok hızlı bir şekilde dünyaya geri gidiyorlar. Bazıları ise hemen geri gitmek istemiyorum, bu sefer daha uzun bir tatil alacağım diyor ki asırlar boyunca da kalabilirler.

Spektrumun diğer ucunda ise tamamen uyuyan insanlar var. Etrafta şaşkın şaşkın dolaşıyorlar ve ortada olan, karşılarına ilk çıkan hamile kadındaki cenine giriyorlar. Eğer hayatlarını planlayacak uyanıklıkta olsalardı acaba o kadınların anneleri olmasını ister miydiler? Çünkü anne olarak seçtiği

anda o annenin derin enerjetik dinamikleriyle, bir yerde karmasıyla da, o anneyi seçen ve kardeşi olacak varlıklarla da ilişkiye girmiş oluyorlar.

Bazı insanlar da öldükten hayal aleminde, rüya aleminde olup son derece duygusal bir durumda kalıyorlar. Bunların da farklı açıklamaları var.

Mesela ***de Rochas,*** süjelerini tam anlamıyla sokaktan topladı. Sokaklarda yaşayan çocuklara 5 sentlik çorba ve sıcak bir yerde 2 saat geçirmeyi vaat etti. Bu çocukların çoğu geçmiş hayatlarını hatırlıyordu çünkü hiçbir değerlendirme süreci geçirmemişler ve çok çabuk geri gelmişler. Ben hiç 200 yıl kadar önceki geçmiş yaşamından bahseden bir çocuk hatırlamıyorum. Eğer spontane anılar varsa bu, hayatının çok daha ileri zamanında ortaya çıkıyor. ***Wambach'ın*** süjeleri ise kolej öğrencileriydi, onlar zaten ruhsallıkla ve reenkarnasyonla ilgilenen kişilerdi. Diyelim ki burada 30 kere yaşadınız tabi ki reenkarnasyonla ilgilenmeniz çok doğal bir şey. Ama bu hayat sizin bu dünyadaki ilk ya da ikinci hayatınız ise reenkarnasyon sizin için bir anlam ifade etmeyecektir.

ATASAL DİNAMİKLERİN ÜZERİMİZDEKİ YAŞAYAN ETKİLERİ!

Bugün, kıvranıp durduğumuz sorunlarımızın, hastalıklarımızın, nesiller boyunca tekrar eden iş kurup batırma, terk edilme, boşanma gibi negatif döngülerin kökenlerinin tanıdığımız veya tanımadığımız atalarımızın psişik seviyede hala taşıdıkları ruhsal yaralarının bize olan uzantıları olduğunun ne kadar farkındayız bilmiyorum.

Son yıllarda aile dizimi, şamanik yöntemlerle yapılan atalar çalışması gibi uygulamaların gösterdiği şey, kabile kültürlerinin aksine modern toplumlar olarak atalarımızı hatırlamayı, onurlandırmayı unutmuş, ihmal etmiş durumdayız. Bizler atalarımızı ne kadar ihmal edersek hem kendimiz için, hem de bizden sonra gelen nesiller için daha fazla problem yaratıyor oluyoruz. Bunu sizi korkutmak, onlardan korkmanızı sağlamak için söylemiyorum. Bunu, onları ve onlardan yaşayan kuşaklar olarak bizlere gelen dinamik etkileri daha iyi anlamanız ve isterseniz bu dinamiklerin şifalandırılabileceğini, döngülerin kırılabileceğini görmenizi sağlamak için söylüyorum.

Bazı şamanik ekoller fiziksel görünüşümüzün, sahip olduğumuz duyguların, korkuların, sınırlayıcı inançların yani bugün bize sorun yaratan dinamik etkilerin %75'inin atalarımızdan geldiğini, %25'inin ise bu hayattan ve kendi geçmiş hayatlarımızdan gelmekte olduğunu ifade eder. Bu oranların istatistiksel bir gerçeklik olduğunu iddia edemem. Ancak atalarıma yönelik olarak yaptığım çalışmalardan ve araştırmalarımdan da bildiğim üzere atalarımızdan bizlere etki eden psişik yaraların varlığını inkar edemediğim bir noktadayım.

Bu yaklaşıma göre, bir nesilde çözülmemiş olan bir şey bir sonraki nesilde tekrar ortaya çıkar. Vaka çalışmalarında genetik hastalıklardan muzdarip olan kişilerin atalarına bakıldığında orada mutsuz bir-birkaç ata olduğu görülmüştür. Homeopatlar, dikkat eksikliğiyle doğan çocuklar üzerinde araştırmalar yapmışlar. Vakaların %95'inde ailenin tarihini çıkardıkları zaman, geçmiş atalar arasında ya tüberkülozdan ölen, ya tüberküloz geçirmiş olan birinin olduğunu görmüşler. Tüberkülozun enerjetik kalıbının huzursuzluk olduğunu tespit ettikleri için dikkat bozukluğu olan çocukları, homeopatik

olarak tüberküloza verilen homeopatik ilaçla tedavi ettikleri zaman çocukların sakinleştiklerini görmüşler.

Çünkü bu çocuklar aslında eski bir kalıbı tekrar ortaya koyuyor, ortaya çıkarıyor. Dolayısıyla bir nesilde çözümlenmemiş olan bir dinamik, bir diğer nesilde tekrar ortaya çıkarak aslında kendini ifade etmiş adeta 'ben buradayım' demiş oluyor. Diğer neslin çocukları atalarının bitiremediği döngüsel enerji kalıplarını üstlenerek, düşmana karşı korkusuzca koşan cesur savaşçılar gibi bu döngüyü şifalandırmak için kendilerini ortaya koyuyorlar. Sonuç ne kadar acı verici olursa olsun, kolektif aile karmalarımızı, atalardan yaşayanlara gelen etkileri dönüştürmek, atalarımızı, kendimizi ve gelecek nesillerimizi şifalandırmak mümkün. Bu süreçteki içsel tutumumuzu ise atalarımızı yok saymamak, ne yaşamış, ne yapmış olurlarsa olsunlar yargılamamak ve onları onurlandırmak üzerine oturtmamız gerekiyor.

Kilitlenme:

Ailede birisinin, bilinçsizce, kendisinden daha önceki kuşaklara ait bir bireyin yaşam çizgisini, kaderini yeniden üstlenip yaşamasına kilitlenme denir.

Bir çocuk için olabilecek en kötü şey aileden dışlanmaktır. ***"Çocuk ben buraya aidim, buraya ait olmak istiyorum ve her ne olursa olsun bu ailenin kaderini paylaşıyorum"*** diyen bir bilinçaltı dinamikle yaşar. Çocuk, aileye olan aidiyeti için bencilliğin ötesinde her şeyi yapar. Başkalarının işine yarayacaksa ölmeye bile hazırdır. Çocuk ait olabilmek için neyi yapması neyi yapmaması gerektiğini sezgisel olarak bilir.

Mesela bir çocuk başkalarına verildiğinde, yani çocuk bu veriliş nedeniyle aileden dışlanmış olduğunda, daha sonraki kuşaklardan birisi kilitlenme nedeniyle verilen sanki kendisiymiş gibi davranacaktır. Hiç tanımasa, onun ne yaşadığını bilmese bile başkalarına verilen atasına kilitlenen kişide kendi ailesine karşı aidiyet hissetmeme, dışlanmışlık duygusu, yalnızlık duygusu, intihar eğilimi, derin bir hüzün, depresif eğilimler, ilişki problemleri gibi pek çok sorunun kaynağı bu kilitlenme olabilir.

Aile dizimi sırasında, başkalarına verilen atayı temsil eden temsilci dizimde yer aldığında başkalarına verilen atanın verilmiş olmaktan dolayı hissettiği duygular ve acı temsilci aracılığıyla ifade edilir. Ata ölmüş olduğu halde psişesinde duran ve kaderine kilitlenen kişiyi de etkilemeye devam eden enerjetik dinamikler temsilci aracılığıyla da olsa kendini ifade edebildiği için dönüşmeye başlar. Bu dönüşüm şifalandırıcı etkiyi yaratır. Bu şifalandırıcı etki nedeniyle, başkalarına verildiği için aile tarafından dışarıda bırakılan ata, kendisinin kaderiyle özdeşleşen ya da kendisinin kaderine kilitlenen kişi için artık bir koruma haline gelir. Bu çalışma sayesinde, temsilci aracılığıyla da olsa, sistemik aile tarafından yeniden kabul ve değer gördüğünde yani enerjetik aile sistemindeki yerini aldığında sonraki kuşakları etkileyebilecek potansiyeldeki enerji değiştiği gibi, kendi kaderine kilitlenen kişiyi etkilemeye devam eden enerji de değişmiş olur. Bu değişim destekleyici, dostane ve şifalandırıcı bir gücü beraberinde getirir.

Birisine bir haksızlık yapıldığında grupta yani haksızlık yapılan kişinin psişik aile sisteminde karşı konulmaz bir dengeleme, telafi gereksinimi doğar. Daha önceki kuşaklarda yaşanmış olan haksızlık, düzeltilebilmesi için daha sonraki kuşaklardan birinin acısını çekeceği biçimde yeniden yaşanır. Buna

'sistemik tekrar zorlanımı' denir. Yani gelecek kuşaklardan biri haksızlık yapılan aile bireyinin kaderini üstlenir ancak bu tür bir üstlenme veya tekrarlama hiçbir zaman hiçbir şeyi düzeltmez. Nesillerden bir tanesi çıkıp tamam, ben bunu sizin için yapacağım diyene kadar gider. Biri sorumluluğu alıp da yapana kadar gider.

Aile dizimi bu kırılmayı sağlayan tekniklerden biridir. Böylece kuşaklar arasında geçiş yapan-yapacak olan telafi veya kefaretini ödeme dinamiği şeklindeki enerjetik etkilerin şifalanması mümkün olur. Ataların yaşayan nesiller üzerindeki negatif baskısı söner. Ailenin kolektif şuur alanında bu acının kalıcı iyileşmesi gerçekleşir.

Not: TÜRK TOPLUMU AİLE YAPISINDA HEMEN HER 3 KİŞİDEN BİRİNDE GÖRÜLEN BU KİLİTLENME VAKASI, TOPLUMSAL BİR HASTALIK HALİNE GELMİŞTİR DİYEBİLİRİZ. KİŞİLİĞİN, ERGENLİK ÇAĞINDAKİ GELİŞİMİNİ DE ENGELLEYEN EN ÖNEMLİ BİR PSİKOZ OLUP; AİLE DE BASKICI VEYA TOTALİTER TOPLUM YAPILARINDAKİ EN ÖNEMLİ RUHSAL GELİŞME ETMENLERİNİN BAŞINDA GELEREK, BİREYİN İLERDEKİ YAŞAMINI VE YARATCILIĞINI KESEREK, ÖNÜNÜ KAPATIR..

Vaka:

Büyük büyük anne evli ve kocasından hamileyken başka bir erkeğe aşık olur. Bu durumu öğrenen kocası 31 Aralık günü 27 yaşındayken intihar eder. Büyük büyük anne intihar eder eşinden miras kalan çiftliği, intihar eden eşinden doğan oğluna değil de, sonradan aşık olup evlendiği adamdan doğan oğluna miras bırakır. Bu büyük bir haksızlıktır. Miras bırakılan bu ailenin neslinden olan üç erkek 31 Aralık günü 27 yaşlarındayken intihar eder. Kilitlenmeler böyle çalışır. Bu aileden bana gelen, sürekli panik ve karmaşa yaşayan avukat adama dizimde şöyle söyledim:

Sırtını duvara dayayarak ayakta dur. Ölen adamı yani büyük büyük annenin intihar ederek ölen kocasını hayalinde canlandırarak ona şunu söyle. ***"Seni onurlandırıyorum. Yüreğimde yerin var. Düzeltilebilmesi için sana yapılan haksızlığın adını koyacağım."*** Adam bunu söyledikten sonra yaşadığı panikten kurtuldu. Çünkü yapılan haksızlığı ifade edip kabullendi. Onun bu kabulü ve intihar edeni onurlandırması, mirası haksızca kullanan ailesi üzerindeki haksızlığın telafisine yönelik olan intihara teşvik edici nitelikteki enerjetik dinamikleri şifalandırdı.

Ailelerde bir çocuğun ölmüş bir kardeşi, anne veya babayı izlemesine yönelik bir ihtiyaç vardır. Çocuk içsel olarak ***"Seni izliyorum"*** der. Bu durumdaki bir kişi intihar da edebilir, kanser ya da başka bir hastalığa da yakalanabilir.

Aslında üç temel dinamik vardır.

"Seni ölümünde, hastalığında ya da kaderinde izlerim" eğilimi.

"Sen öleceğine ben ölürüm" eğilimi.

"Sen gideceğine ben giderim" eğilimi.

Vaka:

Kızlar yurdunda kalan kızlardan biri kendini yurdun damından atmıştı ama ölmemişti. Dizimde babasının ölmek istediği açıkça görüldü. Babası da, ölen kendi babasını izlemek istiyordu. Çocuk içsel olarak babasına ***"sen öleceğine ben öleyim"*** demekteydi. Bilinç dışı düzlemde ***"Yükü ben taşırsam babam kurtulur"*** demekteydi. Bu durumda dizinde çocuğa acısının başkalarına yardımcı olmadığı gösterilir.

Çocuğa şu söyletilir. ***"Sevgili baba, sen ne yaparsan yap ben kalıyorum. Yaşam bana seninle geldi, onu alıyor ve sayıyorum."*** Böylece babasına olan kilitlenmeden ve onun kaderini izlemekten sevgiyle ve saygıyla ayrılır.

Bu tip bir enerji çalışmasıyla atalarımızdan miras kalan hastalıklardan, onların işlediği bir suçun kefaretini ödeme zorunluluğundan veya onlara yapılan bir haksızlığı hayatımız pahasına da olsa derinden hissettiğimiz telafi etme dürtüsünden kurtulabiliriz. Atalarımızın nesillere akıp duran acılı ve hastalıklı enerjetik dinamiklerle birlikte taşıdıkları lanetler varsa onlardan da özgürleşebiliriz.

Afrika'lı şaman ***Malidoma Some*** atalarla ilgili çalışma da yapıyor. Diyor ki ***"bizim sorunlarımızdan birçoğu atalarımızın bitmemiş hikayelerini, bitmemiş işlerini, bizim üzerimizden gerçekleştirmeye çalışmalarından kaynaklanır. Ölülerini şifalandırmak, atalarını şifalandırmak yaşayanların sorumluluğudur."*** Dolayısıyla biz, atalarımızın dökemediği gözyaşlarını dökebiliriz. Veya onların deme fırsatı, söyleme fırsatı bulamadığı şeyleri söyleyebiliriz.

Özetle böyle bir çalışmayı yaptığımızda sadece geriye doğru çalışmıyoruz aslında ileri doğru da çalışıyoruz. Üstelik çocuğumuzun olup olmaması da önemli değil. Çocuğumuz olmasa da bir çalışmayı yaptığınızda, o çalışmaya sevgi ve emek verdiğinizde o bizim çocuğumuz gibidir. Ortaya koyduğumuz bir şeydir ve bizden sonrakilere hediyedir.

Ataları Onurlandırmak İçin Bir Ritüel

Kendinizle baş başa kalacağınız sessiz bir odada yere veya koltuğa oturup gözlerinizi kapatın. Birkaç kez derin derin nefes alıp nefesinizi çok yavaş bir şekilde bırakın. Farkındalığınızı ayaklarınıza, bacaklarınıza, gövdenize ve tüm bedeninize odaklayın. Bedeninizin, kökleri yerkürenin çok derinlerine uzanan bir ağaç olduğunu hayal edin. Ağacın kökleri atalarınızı temsil ediyor. Dikkatinizi bu köklere yönlendirip ***"atalarım size hangi rengi göndereyim"*** ya da ***"atalarıma göndermem gereken renk ne"*** diye sorun ve sezgisel olarak içinize doğan renk neyse o rengi kabul edin. O rengi nefesinizle içinize çekip nefes verirken köklerinize doğru aktığını imgeleyin. Bu nefes çalışmasını bir süre yapın. Bu sırada köklerden size doğru gelen bir renk akışı varsa bu rengi kabul edin ancak bir rengin size gelmesi konusunda beklentisiz olun. Bir renk dönüşü olsa da olmasa da çalışma etkilidir. Sadece ve sadece gönderdiğiniz rengin bir etkisi olacağını bilin. Atalarınızın bilincinde, onların farkında olmanın bir yoludur bu.

Yararlanılan Kaynaklar:

Bert Hellinger, Kabul Etmenin Özgürlüğü

Mark Wentworth & Filipe De Moura, Soyağacı regresyonu workshop notları

DOKUZUNCU BÖLÜM

DUYGUSAL ZEKA (EQ) VE DUYGUSAL ŞİFA İLİŞKİSİ, SEVGİ YANITI VE ZARARLI DÜŞÜNCELERİ DÖNÜŞTÜRMENİN 10 TEMEL YOLU

DUYGUSAL ŞİFA

Deborah King anlatıyor:

Koşabildiğinizce hızlı kaçabilirsiniz. Acıyı uyuşturmayı veya gizlemeyi deneyebilirsiniz. Dünyanın öbür ucuna taşınabilirsiniz… Ama duygularınızdan kaçamazsınız. Tacize uğradığım çocukluğumdan kaynaklanan ve derinlere gömdüğüm duygusal acıdan kaçmaya kalkışmıştım… ve doğrudan alkol ve ilaç bağımlılığının, rastgele cinsel ilişkilerin, yeme bozukluğunun, giderek bozulan sağlığın ve yirmili yaşlarımın ortalarında da kanserin kucağına koştum.

Kanser teşhisi konulduktan sonraki yıllarda yaptığım yoğun içsel çalışma -On İki Adım programı, danışmanlık alma, meditasyon, günlük tutma ve alternatif sağlık ve şifa uygulamacılarından yardım alma- sayesinde duygularım ile fiziksel sağlığım arasındaki doğrudan bağlantıyı keşfettim, evliliğimi kurtardım ve kanser gerilemeye başladı. Ayrıca, yaşamımda tamamen yeni bir yön buldum: stres dolu bir şirket avukatı olmayı bırakıp bir sağlık ve esenlik öğretmeni ve şifa ustası olmaya başladım.

İyileşmem sırasında başladığım uygulamaların pek çoğuna bugün de devam etmekteyim. Duygularımın farkında bir halde kalmak, içsel hakikatime kartal gibi bakmaya devam etmek ve de stresi ve negatifliği gün be gün bırakmak hem sağlıklı ve hem de mutlu kalmanın tek yolu.

Yaşadığım süreç hakkında *Truth Heals: What You Hide Can Hurt You* (Hakikat İyileştirir: Sakladığınız Şeyler Sizi İncitebilir) adlı bir kitap yazdım. Kitapta da yazdığım gibi, "Hikayem ve tedavi ettiğim binlerce kişinin hikayeleri, başımıza gelen her şeyin bedenlerimizde ve bunları çevreleyen enerji alanlarında depolandığını netleştirmektedir. Nihayetinde, sağlık ve şifa ancak bir beden/zihin/ruh istediğinde, ihtiyaç duyduğunda ve hakikatle yüzleşmeye hazır olduğunda gerçekleşir. Bir ömür boyu bastırmanın ardından bile, acılı sırlarını bırakmak isteyen bir beden/zihin/ruh kendini, bir aileyi ve hatta bir ulusu iyileştirebilir. Nihayetinde bizi kurtaracak olan şey, bizi öldürecek olduğundan emin olduğumuz şeydir: hakikat."

Kendi hakikatinizi aramak ve sahiplenmek ve de duygusal yaralarınızı iyileştirmek için illa ki dramatik bir ıstırap veya taciz hikayeniz olması gerekmez. Hepimiz ister ya çok meşgul ya da hasta olan ana veya babamızın ihmalinden ister maddi kayıptan, zor bir boşanmadan, bir trafik kazasından, bir iş ortağının ihanetinden ya da doğal bir afetten, sevdiğimiz bir insanın veya hayvanın ölümünden dolayı acı çekmeyi deneyimlemişizdir. Mesele, çektiğiniz acı ile ne yaptığınızdır.

Mağdur Zihniyeti Yerine Kendinden Sorumlu Olmak

Bir cinsel taciz mağduru olduğumdan yaşamın bana karşı olduğuna inanmak için büyük bir fırsat yakalamıştım. Ne de olsa, yıllar boyunca babam ve üstüne, bir Katolik rahip tarafından taciz edilmek, mağdurluk halinde kalmak için birden çok neden sağlamıştı. Yaşantımda kötü giden her şeyden

ailemi ve Katolik kilisesini suçlamak için bolca bahanem vardı. Sorunlarımızdan dolayı başkalarını suçladığımız mağdur zihniyetine takılı kalmak kolaydır.

Mağdur olmak ile mağdur zihniyetinde olmak arasındaki farkı netleştirelim. Pek çok insan fiziksel, cinsel veya duygusal taciz, saldırı veya şiddet içeren korkunç çileler çekmiş ve travmalar yaşamıştır. Bunlar korkunç suçlar ve korkunç deneyimlerdir. Ömür boyunca mağdur kalıp kalmayacağımızı belirleyen şey ise bu koşullara *nasıl yanıt verdiğimiz* ve hislerimizi nasıl işlediğimizdir.

Kişinin kendine acıma hislerini sürdürmek için nedenler bulmaya nasıl devam ettiğini biliyorum: *ah, hayatım o kadar zor ki, kimse bana acımıyor, hayata başarılı olma şansımı ailem yok etti* vb. Talihsizliğim için başkalarını suçlamaya devam edebilir ve zamanımı, başkalarının benim için üzülmelerini sağlamakla geçirebilirdim.

Eviniz kasırgada uçup varınızı yoğunuzu kaybettiniz mi hiç? Anneniz her sarhoş olduğunda sizi morartana dek dövdü mü? On yaşınızdayken ağabeyinizin ve arkadaşlarının toplu tecavüzüne uğradınız mı? Giderek beterleşen ekonomi nedeniyle işten çıkarıldınız mı? Ölümcül bir hastalık teşhisi kondu mu size hiç?

Evet, iyi insanların başına kötü şeyler gelmektedir. Mağdur zihniyeti, başınıza gelen kötü şeyleri üstesinden gelinecek bir engel, içsel gücünüz ve şefkatiniz için bir temel olarak görmek yerine yaşamınızdaki aşılmaz bir engel olarak görmektir.

Size küçük tatsız bir sır vereyim: Mağdur zihniyetini sürdürmek, kişiye güçlülük hissi verir. *Zavallı mağdur! Bak, neler çekmiş! Ah, dur sana yardım edeyim!* Kötü deneyim sebebiyle tamamen güçten yoksun olma hissi yerine başkalarının dikkatini çekmekten dolayı gizli bir kazanç söz konusudur. Mağdur, negatif zevk döngüsüne takılı kalır. *Bakın, ne kötü bir haldeyim. Yardımınıza muhtacım.* Mağdur bilinçaltında şöyle söylemektedir: *Sizi kontrol etme ve kişisel güç hissetme tarzım budur.*

Susie'yi ele alalım. Kendine güvenini paramparça edecek kadar beter bir şekilde sözlü tacizde bulunan bir adamla evliydi. Adam başka bir kadın için aniden evi terk ettiğinde, tacizcisi gittiği için rahatlayacağına, Susie dinleyecek birini bulduğu anda üzücü hikayesini tekrarlamaktan kendini alamaz oldu. Belki bir gün, hikayesini dinleyen biri sihirli değneğini sağlayacak ve onu duygusal ıstırabından kurtaracaktı. Ama talihsizliği içinde yuvarlanıp debelenmeye devam edecek olması daha büyük bir ihtimaldi çünkü Susie, bir biçimde, kendine çektiği dikkatten sapıkça bir zevk duygusu çıkartmaktaydı. Ne diye kötü bir evlilikten ve daha da beter geçecek bir boşanmadan çıkıp iyileşsindi ki?

Mağduriyet statüsünü bırakmak ne kadar zor olsa da her zaman bir seçme şansı, yapıcı bir şey yapma vardır. Susie kendi negatiflik kalıbını arkasında bırakıp danışmanlık almaya, öfkesini sağlıklı bir biçimde salıvermek için savaş sanatlarından birini uygulamaya ve nasıl hissettiğine dair sorumluluk almaya istekli olmak zorunda kalacaktı. Acıklı hikayesini tanıştığı herkese anlatmayı kesmek ve dünyayla daha pozitif bir tutumla karşılaşmayı öğrenmek zorunda kalacaktı.

Bir noktada, eski kocasını -adam için değil de- kendisini için bağışlamak zorunda kalacaktır. Ayrıca, taciz edici bu ilişkide bu kadar uzun süre kaldığı ve belki de adamı bir biçimde hala seviyor olduğundan, sonunda ona karşı çıkıp evi terk etmediği için kendisini de bağışlamak zorunda

kalacaktı. Hakikatiyle yüzleşmek, insan olduğunu ve hatalar yaptığını kabul etmek ve yaşamına devam etmek zorunda kalacaktı.

Mağdur zihniyetine sahipseniz, size verdiği o azıcık güç, tam potansiyelinizi ifade etmekten sizi alıkoyacaktır. Kendinize acımayı bırakın. Diğer insanların size acımasını sağlamayı kesin. Birisi hikayenizi dinledi diye duygusal ıstırabınız geçecek değil. Bütün sorunlarınızı çözecek kadar size kim acıyabilir ki? İnsanlar sizin için üzüldüklerinde bu ancak mağdur zihniyetinizi güçlendirir. Başınıza gelen her şey kendinize acımanız, güceniklik ve çaresizlik hissi içinde yuvarlanıp debelenmeniz için size başka sebepler sağlar.

Mağdur zihniyetine takılıp kalmış birinin arkadaşı veya akrabasıysanız, biraz "sert sevgi" uygulamak zorunda kalacaksınız. Bir mağdurun kendine acıyışının aileyi veya işyerini kontrol etmesine izin veremezsiniz.

Neden bazı insanlar yaşamlarındaki travmaların üstesinden gelirlerken diğerleri travma veya taciz yıllar önce olmuş bitmiş olmasına rağmen mağdur zihniyetine, yani sürekli olarak başkalarını suçlamaya veya kendine acımanın ve ataletin derinlerine batmaya kapılıp giderler? Birinci gruptakiler, kendilerinin sorumluluğunu almaktadır.

Louise L. Hay, mağdur zihniyetine takılı kalabilirdi. Çocukluğu şiddet gösteren bir üvey babayla yaşamaktan, beş yaşındayken bir komşuları tarafından tecavüze uğramaktan, on beş yaşında hamile kalıp on altıncı yaş gününde çocuğunu evlatlık vermekten oluşan bir kabustu. Daha sonra, on dört yılın ardından kocası başka bir kadın için onu terk ettiğinde yıkılmıştı. Neyse ki Louise, birisinin "Düşünüş tarzını değiştirmeye istekliysen, yaşamını değiştirebilirsin" dediğini işitti. Ve öyle yaptı; kitapları çok satan bir yazar oldu ve kişisel gelişim üzerine yazan pek çok saygın yazarın kitaplarını basan Hay House yayınevini kurdu. Rahim ağzı kanseri teşhisi konduğunda kendini iyileştirmek için bağışlamayı, terapiyi, beslenmeyi ve çocukluğunda yaşadığı taciz ve tecavüzden kalan güceniklikten vazgeçmek de dahil olmak üzere bazı alternatif yöntemleri kullandı. Yaşadığı kent olan Los Angeles'i AIDS vurduğunda temel felsefesini sergiledi ve ünlü "Hay gezileri"ne başladı. "Ne yaptığımıza dair hiçbir fikrim yok ama ne yapmayacağımızı biliyorum. 'Ne acıklı değil mi?' oyunu oynamayacağız."

"Acıklı" olana takılı kaldıysanız ve hislerinizle başa çıkıp onları serbest bırakmıyorsanız, daima mağdur olacaksınız. Mağdur zihniyetini aşıp kendinden sorumlu olmaya doğru ilerlemek, acımızı unuttuğumuz veya onu "geride bıraktığımız" anlamına gelmez. İyileşme gücüne sahip olduğumuzu görüp kabullendiğimiz anlamına gelir. Yaşamlarımız bir başkasının ellerinde değil, kendi ellerimizdedir. Duygularımızı tanımalı, işlemeli ve serbestleştirmeliyiz.

Ne Hissettiğimizi Tanımlamak

Bazen ne hissettiğimizi anlamak, bunu neden hissettiğimizi anlamaktan bile daha zordur ama ne hissetmekte olduğumuzu bilmek çok önemli bir adımdır. Yaşamdaki her dönüşüm, kesinlikle, daha büyük farkındalıkla başlar.

Ne hissetmekte olduğumuzu tanımlamanıza yardım edecek bir kaç güçlü yol:

1. Duygularınızı tanımaya başlamanın en iyi yollarından bir şu soruyu yanıtlamaktır: *Tam şu anda ne hissetmekteyim?* Yalnız, kıskanç, gücenik, stresli, öfkeli misiniz? O an içinde ne hissediyor olduğunuzu tarif eden bir kelime seçin ve küçük bir deftere not edin. Duygularıyla bağlantı kurmaya başlayan

genç bir avukatken, dava notlarımın kenar boşluklarına yazardım. Çoğu kez yazdığım şey *kıskanç, kıskanç, kıskanç* olurdu çünkü öyle hissetmekteydim. Çevremdeki diğer avukatların hepsi öyle becerikli ve kendilerinden emindi ki! (Yeri gelmişken, aşırı yemek yemekle ilgili tetikleyicileri tanımlamak istiyorsanız, mutfakta bir not defteri bulundurmakta fayda olabilir.) Hissettiğinizi tanımlayan kelimeler bulamıyor gibiyseniz, internette "duygular listesi" gibi bir arama yapın, bolca bulacaksınız.

2. Bedenlerimiz, duygularımıza dair büyük ipuçları sağlamaktadır. Omuzlarımızda ve sırtımızda gerginlik varken ortalıkta dolaştığımızda neler olmaktadır? Göğsümüzde sıkışma olduğunda ve nefes nefese isek ne hissediyoruz? Şunu deneyin: Bedeninizde rahatsız edici bir duyumsama hissettiğinizde, derhal gidip bir kutu dondurma yiyerek dikkatinizi dağıtmayın. Bedeninizin verdiği sinyalin ardındaki duyguyu tanımlamaya çalışın. Bir poşet cipsi beş saniyede yiyip bitirmeden önce eşinizle kavga mı ettiniz? Annenizle telefon görüşmeniz biter bitmez mideniz mi ağrımaya başladı? Şu televizyon reklamındaki hangi şey gözlerinizin dolmasına sebep oldu?

Hissetmekte olduğunuz şeyi bastırmayın. Yalnız ve sessizce kalabileceğiniz bir yer bulun. Derin nefesler alın ve bedeninizin farkına varın. Dikkatinizi yavaşça, bedeninizde gerginlik ve rahatsızlık hissettiğiniz noktalara yöneltin. Bakın bakalım, o bölgeyi bilinçli olarak gevşetebiliyor ve o hissin yüzeye çıkışını deneyimlemek için kendinize izin verebiliyor musunuz? Herhangi bir derin anlayışa ulaşmadan önce bu açıdan biraz pratik yapmanız gerektiğini de aklınızdan çıkarmayın. Her şeyden önemlisi, hislerinizi oldukları gibi kabul edin ve değiştirmeye çalışmayın.

Zor Duyguları Serbestleştirmek

Duygularımızı tanımladıktan sonra, onların gücünü görüp kabullenmek ve ardından, onları serbestleştirmek iyidir: onları içeride bir yerde sıkıştırıp saklamak yerine bedenimizin içinden geçip dışına çıkmaları için akışa bırakmak. Çaresizliğe ve ümitsizliğe kapılmaksızın öfke, üzüntü, endişe ve korku hissedebilirsiniz.

İyileşmek adına unutmuş veya bastırmış olduğumuz travmaları yeniden konu etmek veya hatırlamak şart değildir. Şimdide deneyimlemekte olduğumuz duyguları yalnızca tanıyıp kabullenmek ve salıvermek, eski yaraları da etkili biçimde serbestleştirebilir.

Hislerimi tanımlamak ve salıvermek için üç ana araç kullandım:

1. Günlük tutun. İçinizdeki editörün aradan çekilmesine izin verdiğinizde, bilinçaltınız işi devralır ve hisler dökülmeye başlar. Şimdi ne hissediyor olduğumuzu tarif etmek için beş veya on dakika harcayarak başlayın. Veya bugün başınıza gelen bir şey hakkında yazın ve ardından, aklınıza her ne gelirse yazın. Bizler, özellikle de duygularımızı bastıragelmişsek, duyguların kontrolünü elden bırakmaya alışkın değilizdir. Yazmak, aslında duygularınızı işleme sokar; zihninizden çıkıp kağıt üstüne (veya bilgisayar dosyasına) aktarılırlar. Bu, her bir anın tek kelimelik tanımlarını küçük bir deftere not etmekten çok daha derinlikli bir işlemdir. Nasıl hissettiğiniz hakkında yazdıkça, hislerinizin değişmeye başladığını görebilirsiniz.

2. Meditasyon veya diğer tefekkür uygulamaları. İçsel bir huzur mekanında sessizce oturmayı öğrenmek, netlik geliştirmek ve kendinizi şimdiki ana demirlemek için harika bir yoldur. Duygusal tepkilerinizi farklı perspektiflerinden görmek ve bunları güvenli bir şekilde salıvermek için size alan açar.

3. Danışmanlık almak. Yüzeye çıkabilecek anılardan dolayı korkulu ve endişeli bir hale gelirseniz, lütfen bir terapistten, hekimden veya diğer nitelikli pratisyenlerden yardım alınız.

Duygular, Düşüncelerle ve İnançlarla Bağlantı Kurar

Duygularımız genellikle çocuklukta geliştirdiğimiz inançlara ve algılara dayanmaktadır. Örneğin, paranın zor kazanıldığına ve eldeki paranın hiçbir şeye yetmeyeceğine inanan ana baba tarafından yetiştirildiyseniz, yetmezliğe inancınız olabilir: bardağın yarısı hep boştur. Miras aldığınız ama artık size hizmet etmeyen inançların farkına varabilirseniz, otomatik duygusal tepkilerin insafına kalmak yerine yaşamda ulaşılabilir daha çok seçim şansınız olur.

Kendinizi hiç bıkkın, çaresiz düşünüş batağında buldunuz mu? "*Sevilecek biri değilim, bu nedenle bir eş bulamayacağım*" veya "*Kilo vermem (iş bulmam, tacizci eşimden ayrılmam, iyi bir ebeveyn olmam vb.) imkansız*" gibi düşünceler. Negatif düşüncelerinizi bastırmaya çalışmayın. Onları hissetmek için kendinize izin verin ve sonra kendinize şunu sorun: *Neden kendime bunu söylüyorum?* Bu, hislerinizin farkında olmanın bir parçasıdır ve duygusal şifaya doğru atılmış yararlı bir adımdır.

Drew Barrymore bir film yıldızı olmanın yanı sıra artık çok başarılı bir film yapımcısı ama yetiştirilirken deneyimlediği kaosa dayanan negatif düşünce ve kendine acıma batağında kolayca boğulabilirdi. Kaos veya taciz yaşayarak büyümüşsek sevgiyi veya başarıyı bulamayacağımız veya

bunları hak etmediğimiz inancına eğilimliyizdir. Küçük bir çocukken, Drew para kazanması için büyük baskı altındaydı. "Çalışmazsam yiyecek yemeğimiz olmayacağından veya evimizi kaybedeceğimizden korkardım. Ailesini geçindirmek zorunda olduğunu hisseden 40 yaşında adam zihniyetine sahiptim ama üç yaşındaydım."

Dahası, Drew sorunlarını alkolle, uyuşturucuyla ve cinsellikle geçiştirebileceği inancıyla yetişmişti ve bu onun daha 12 yaşındayken bir kaç kez bağımlılık rehabilitasyon kliniğine girip çıkmasıyla sonuçlanmıştı. Bir dergide yayınlanan söyleşide, "İnsanları suçlamak istiyorsun ama bunun adil olmadığını sanıyorum. Sana dağıtılan kartlarla oynamalısın. Bunun ya düşüşün veya daha iyi bir şey haline gelmek için sıçrama tahtan olmasına izin verebilirsin. Şahsen şöyle düşündüm, 'Ana babama kızgın olarak harcadığım zamana yazık. Kendime acımakla geçirdiğim zamana yazık.' Yapabileceğim en iyi şey, onlardan iyi veya kötü öğrendiğim her şeyi öğrenmek, bir gün kendi ailemi kurmak ve yola devam etmektir."

Drew Barrymore örneği de yanlış yönlendirilmiş düşüncelerimizi ve inançlarımızı değiştirmenin ve de bir şifa bulma yolculuğuna başlamanın mümkün olduğunu gösteriyor.

Bastırılmış Duygular Bizi Hasta Edebilir

Duyguları, onları sağlıklı bir biçimde işlemeksizin gömmek çok sayıda soruna yol açabilir. Zihinlerimiz ve bedenlerimiz karşılıklı ilişkilidir ve Batı tıp çevreleri nihayet buna inanmaya başlamıştır. Duygularımızın bedenlerimiz üstünde doğrudan etkiye sahip olduklarına dair kanıtlar giderek çoğalmaktadır. Örneğin:

- Duke Üniversitesi Tıp Merkezindeki araştırmacılar, damar tıkanıklığından mustarip hastaları 5 yıl boyunca incelediler ve bir eş veya arkadaştan duygusal destek almayan hastaların ölüm oranının, bu çok önemli desteği alan hastaların %17 olan oranına kıyasla %50 olduğunu gördüler.
- Montreal Kalp Enstitüsündeki araştırmacılar, kalp krizi geçiren depresyonlu hastaların 6 ay içinde ölme oranının %16 olduğunu buldu. Depresyondan mustarip olmayanların ölme oranı ise %3 idi.
- 17.000 kişiyle yapılan büyük bir çalışma, çocukluk döneminde bir veya daha çok ters etkili olay yaşamış olanların (katılımcıların yarısından fazlası!) kalp hastalığından tutun da fiziksel hastalıklara, kırıklara, alkolizme ve diyabet hastalığından obeziteye ve yeme bozukluklarına kadar çeşitlenen fiziksel hastalıklar yaşama ihtimali dört ile elli kat fazladır.

Truth Heals adlı kitabımda şöyle açıklamıştım: "Yaşam deneyimleri, duygusal çalkantılar, ameliyatlar, kazalar ve her türden travma, enerji sistemlerimizi şok edebilir veya zedeleyebilir. Bu deneyimler işlenmez ve zaman içinde serbestleştirilmezse, bedenin bazı bölgelerinde enerji akışı eksikliği hastalık veya başka sorunlar olarak tezahür edebilir."

Travma deneyimlemiş herkes, yaşamın bir noktasında illa ki hastalanmaz. Hastalığa neden olan öfke, yas veya korku değildir. Travmaya yol açan olay veya taciz tarafından üretilen hisler

bedenlerimize veya zihinlerimize -çözülmeden, araştırılmadan veya salınmadan- gömüldüğünde veya bastırıldığında fiziksel ve/veya duygusal sorunlar geliştiririz.

İlişkilerimiz Duygularımızı Yansıtır

Duygusal şifaya giden yolda keşfedilecek bir diğer şey ise kişilerarası ilişkilerimize dair daha bilinçli hale gelmektir. Yaşlanan ana veya babamıza bakmak, asi bir evlatla, yoldan çıkan bir eşle veya kötü bir patronla başa çıkmak: ilişkilerimizin hepsi, kendi meselelerimizi yüzeye çıkartır. Başkalarına verdiğimiz tepkiler aracılığıyla ne hissettiğimizi (Zavallı telefon pazarlamacısının suratına telefonu kapattığınızda hissettiğiniz öfke nereden gelmektedir?) öğrenmekle kalmaz, duygularımızın ilişkilerimizi nasıl etkilediğini de görebiliriz.

Çoğu kez, çocukken tacize uğramış insanlar yetişkin olduklarında bilmeksizin yine taciz edici ilişkiler ararlar. Başlangıçtaki tacizden kaynaklanan duygulara -utanç, korku, öfke, üzüntü, güvensizlik, öz-değer eksikliği- aşina oldukları için şimdiki ilişki içinde rahattırlar. Tacize uğrayan insanlar bazen kendileri tacizci olur. Çocukları taciz edenlerin %95'i çocukken tacize uğramıştır. Kendilerinden nefret etme, değersizlik, öfke, üzüntü ve akıl karışıklığı duygularını ilişkilerinden çıkartırlar.

Günlük yaşantımızda duygularımıza ayna tutanlar, bize en yakın ve en çok sevdiğimiz insanlardır. Çözülmemiş meselelerimizi bize geri yansıtacak birine doğru çekilme eğilimindeyizdir. Eşinizin bir aşk macerası yaşadığından kuşkulanıyorsanız, ne yaparsınız? Doğrudan yüzleşmek ve gerçeği öğrenmek mi, öç alma senaryoları yazmak mı veya endişenizi ve kıskançlığınızı tabaklar dolusu tatlıyla boğmak mı?

İlişkilerinizi, birisi nedeniyle gerçekten üzgün olduğunuz her defasında yardımı olacak biçimde ele almak için bir ipucu: Söyledikleri veya yaptıkları şeyin nasıl acı verdiğini söylemek yerine, her cümleye *nasıl hissettiğinizi* söylemekle başlayın. "Hep şunu/bunu söylüyorsun (yapıyorsun)" demek yerine şöyle demeyi deneyin: "Şunu/bunu dediğinde (yaptığında) kendimi felaket hissediyorum…" Standart yanıtlama kalıbınızı "…hissediyorum" yanıtına nasıl değiştireceğinizi öğrenmek için bir arkadaşınızla bunun alıştırmasını yapın.

Devam Etmek

Kalp kırıklığını herkes deneyimler. Hepimizin kalbi reddedilme, ihanet, güven kaybı nedeniyle kırılmıştır. Kalbimizi kapatır, etrafına duvarlar örer ve acıdan kaçmaya çalışırsak duygularımızla bağlantımızı kaybederiz. Duygularınızı hissetmek için kendinize izin verin. Onlardan saklanmayı bırakmanın zamanıdır. Ve göreceksiniz, kırılmayacaksınız. Acının içine girdiğinizde diğer taraftan güç ve neşenin içine çıkacaksınız.

Bu sürecin bir parçası da bağışlamayı öğrenmektir. Bağışlamak, hiç bir şekilde unutmayı ima etmez. Bize yanlış davranmış kişilerle can dostu olmamız gerektiği anlamına gelmez. Aslında, o kişiyi bir daha görmeyebilir, bir daha onunla konuşmayabiliriz. Ama kalbimizde nefretimize, gücenikliğimize ve hıncımıza tutunduğumuzda sağlığımız ve esenliğimiz ıstırap çeker.

Bağışlamak, diğer kişi için değil de *kendiniz* için yaptığınız bir şeydir. Yapmış oldukları şeyin doğru olduğunu kabul etmiyorsunuz. O şeyi bağışlamıyorsunuz. Bağışladığınız kişiyi sevmek veya onunla bir ilişki kurmak zorunda değilsiniz. Onları bağışladığınızı onlara söylemek zorunda bile değilsiniz.

Bağışlamak yalnızca, negatif duyguları bırakıyor olduğunuz anlamına gelir. Duyguları hissetmiş, bunları işlemiş ve serbestleştirmiş olduğunuz anlamına gelir. Mağdur zihniyetini bırakıyorsunuz, demektir; tacizci artık sizi incitecek güce sahip değildir, duygularınız da.

Soykırım kurbanı, yazar ve Nobel barış ödülüne aday gösterilen Eli Wiesel, Almanya'da Naziler döneminde büyük ıstıraplar çekti. Buchenwald toplama kampında Wiesel'in ana babası ve küçük kız kardeşi, genç adam ve iki ablası serbest bırakılmadan önce, gözlerinin önünde öldürüldü. Hınç ve nefret etmeye bu adamın herkesten daha çok hakkı vardı. Ama o, bunu yapmak yerine, deneyimleri hakkında yazdı (böylece onları işleyip salarak) ve insanların Soykırım'dan ve dünyanın dört bir yanındaki etnik temizliklerden haberdar olması için çalıştı. Ayrıca bağışlayarak büyük cesaret gösterdi. Bir söyleşide, o dönemde baskı yapanlardan nefret edip etmediği sorulduğunda Eli şöyle yanıt verdi:

"Öfkeliydim ama asla nefret etmedim. Savaştan önce, nefret edemeyecek kadar İncil ve Kabala ile meşguldüm. Savaştan sonra, 'Ne faydası olacak ki?' diye düşündüm. Nefret etmek, kendimi indirgemek olacaktı."

Acılarımıza ve korkumuza tutunmaya devam etmek bizleri indirger, azaltır. Bizi daima mağdur halinde tutar. Kendiniz için, sağlığınız ve esenliğiniz için mağdur zihniyetinden vazgeçin.

Duygusal açıdan sağlığa kavuşmayı ve öyle kalmayı öğrenmek için hiçbir zaman çok geç değildir.

ONUNCU BÖLÜM

BİR SEVGİ YANITI (THE LOVE RESPONSE)

Dr. Eva Selhub anlatıyor:

RM: Dr.Eva Selhub sevginin bizi nasıl şifalandırdığını çok kesin biyolojik mekanizmalar aracılığıyla gösteriyor. Bu Eva'nın kitabı olan Sevgi Yanıtı'nın (The Love Response) ön yüzünde Deepak Chopra tarafından onaylanıyor. On yıldan fazla bir zaman önce, bir medikal doktor olarak Eva'nın yaşamı kâbusa dönmüştü. Bu, hem AIDS hem de Hepatit C olan bir hastanın iğnesinin

batmasıyla 1996 da başladı. Bu iyileşme krizinin başladığı ancak kariyer kriziyle devam eden bir zamandı. İnsanları iyileştirmek yerine, günlük rutininin bürokratik sıkıntı haline geldiğini ve hastasına yardım etmek için doktorlara verilen 5–7 dakikanın ellini kolunu bağladığını fark etti. Cesur bir karar vererek tıbbı bıraktı ve sevgi ile şifa vermeyi öğrendi.

RM: Tıp geçmişiniz hakkında birazcık konuşalım çünkü kulağa çok acı verici ve yaşamınızda birçok düzensizlik yaratmış gibi geliyor ve "Bu Dünyayı kurtaracağız" düşüncesiyle başlayan birçok müthiş MD için de bunun böyle göründüğünü düşünüyorum fakat gerçekte neler oluyor?

ES: Evet, haklısınız. Yani hepimiz doktor olmanın çok yüceltici olduğu düşüncesiyle başlıyoruz ve bilirsiniz "O bayan bir doktor" ve " O adam bir doktor". Ve bu tam anlamıyla yüceltici bir mevkidir. Fakat gerçekte böyle değil; artık değil sadece Planlı Hizmet'in tıbbı ve yaşadığımız çekişmeli dünyayı devralma türünün bir yolu dolayısıyla bu çok korku temelli. Doktorlar, acaba onlara dava açılacak mı ya da birisi hoşa gitmeyen bir şey yazacak mı ve yanlış tedavi öngördüklerini söyleyecek mi diye endişelenirler. Ya da bilirsiniz, bu testi yaptır diye ima edemez ve emredemez ve günde 30–40 hastaya bakmak için tam olarak 5 dakikası vardır aksi takdirde maaşı kesilir, bana olan da buydu aslında. Ve bu gerçekten benim tasarladığım; onları zamanla tanıdığın; onlar hakkında her şeyi bildiğin, onların bütün yaşamı için şu ya da bu şekilde birlikte çalıştığın ve sağlıklı olmalarına nasıl sağlıklı olunacağını öğretmeye yardımcı olmak için gerçekten zamana sahip olduğum tıp türü bu değildi. Ve her iki sonuçta da hastalar doktorlara, onların her şeyi düzeltebilen Tanrı olduklarını düşünerek gittiklerini düşünüyorum ve bilirsiniz onlar "Kendimi iyi hissetmiyorum bana bir ilaç ver" derler. Ve doktorlar tam olarak onları neyin düzelteceğini bildiklerini sanırlar. Ve onlar (doktorlar), hastaların çok bitkin ya da çok yorgun ya da çok stresli olduklarını düşündükleri için hatta başka ne olabilir ki diyerek onlara sadece ilaç verirler. Ve bunun yerine bilgi almak için zamanları yoktur. Onların kendileri de streslidirler. Ve şimdi siz hastanın mutsuz ve sıkıntılı olduğu bu kısır döngüsüne sahipsiniz. Onlara dava açılacağı ve başka bir şey yapmak için yeterli vaktinin olmamasından dolayı bir doktorun mutsuz ve korku içinde olduğunu biliyorsunuz ve bu gerçekten kötü bir durum. Doktorlar sürülerden ayrılırlar ve bu benim yaptığım şeydi; ben ayrıldım. International Medicine'de çalışıyordum ve ayrıldım; bunu daha fazla yapamazdım. Panik ataklarım oluyordu.

RM: Evet bunun hakkında kitabınıza yazdınız ve bu ilginç çünkü bu olaydan sonra size olağanüstü bir şey oldu. Bu ilginç çünkü şuan geçerli olan paradigmaya göre; baskı altında, korkan ve her gün yapmaya zorlandıkları şey yüzünden zarar görmüş, beş dakika içinde onları iyileştirmenizi bekleyen insanlara sahipsiniz. Ve hala tüm gücümüzü bu duruma yönlendirmemiz için tüm ulusun ve tüm Batı dünyasının enerji dolu insanlarına sahibiz.

ES: Bu doğru.

RM: Zaman içinde sizi bu noktaya getiren gözlemlerinize göre, uzun süre doktorların gözetiminde hasta olmasına rağmen, hastada daha fazla bir şey aramayı seçmemesini sağlayan nedir?

ES: Evet, hatırlayın herkes, her insan, Amerika'nın başkanı ya da başka büyük bir ülkenin başbakanı ya da bilirsiniz çöp toplayıcısı, ev hanımı, çocuk ya da yaşlı olsa da *her şey iyi olacak* diye söylemek ister. Herkes parlak zırhlı bir şövalyenin gelip *her şey iyi olacak, bununla ben ilgileneceğim* diye

söylemesi fikrine sarılmak istiyor. Herkes bunu istiyor. Hepimiz bir anlığına bu sorumluluğa sahip olmamayı istiyoruz. Demek istediğim, bu gerçekten Sevgi Yanıtı'nın benzeridir. Hepimiz bunu istiyoruz çünkü herkes doktora o kişinin kendilerine her şey iyi olacak diye söylemesi umuduyla arzusuyla gidiyor. Yani biliyorum çünkü kullandım bunu; kötü bir deneyim yaşadığım sıra başhekim ile yaptığım da buydu. Ondan " Her şey iyi olacak" diye söylemesini istedim. Ve yapmadı; *her şey iyi olmayacak* dedi. Bilirsiniz bu benim duymayı istediğim şey değildi. Ve doktorlar bu tip bilgiler vermeyi sevmezler çünkü parlak zırhlı şövalye olma ihtiyacı hissederler; onların kurtarmaya ihtiyaçları vardır.

RM: Evet.

ES: Bu nedenle başkalarını korumak ve düzeltmek için bir baskı hissederiz ve daha sonra birinin bizi düzeltmesine arzu ve ihtiyaç duyarız ve bu işe yaramaz; kedi kendimizi iyileştirmeyi, kendi kendimizi iyileştirmek için beceriler kazanmayı öğrenmemiz gerekiyor. Daha sonra, bir doktor bu iyileşme sürecine katılabilir. Dolayısıyla, iyileşme sürecine giden yolda kültürümüzün bir parçası olan yanlış bir kafa yapısına sahibiz. Fakat bunun insan olmanın da bir parçası olduğunu düşünüyorum.

RM: Bu insan olmanın bir parçası. Size ne olduğu hakkında konuşalım çünkü 28 yaşlarındayken bazı deneyimler geçirmişsiniz.

ES: Bu doğru.

RM: Aslında, gerçekten sizin dediğiniz gibi ciddi uykusuzluk, nöbet sırasında yorgunluk korkunç bir başlangıç. Bilirsiniz, "Ben kahramanım; Ben süper kadınım; Uyanacağım, hadi internler uykuya."İki dakikalık uykuya sahip oldunuz ve kalkıp bir duruma karşılık vermek zorundaydınız. Başka neler olduğunu anlatır mısınız?

ES: Evet, yıl 1996 idi, Boston City Hospital Yoğun Bakım Ünitesi'nde stajyer doktordum, bütün tedavi edilenlerin sabit, kronik bir virüs olan HIV kapma olayından önceydi ve saat sabahın 2'siydi; kendi kendime prosedürü uygulamaya başladım çünkü intern uykuma engel olmuştu. Hasta öksürmeye başladı; o solunum cihazına bağlıydı. İğne kaydı ve parmağıma girdi. Ve iğne üzerinde fazla miktarda tedaviye çoktan dirençli hale gelmiş HIV virüsü vardı.

RM: Ve ayrıca Hepatit C, okumuştum.

ES: Ve Hepatit C, bilirsiniz komik-komik değil- fakat komik olansa gerçekten Hepatit C kapma şansım HIV kapma şansımdan büyüktü fakat Hepatit C'nin şuan bildiğimiz üzere ölümcül olduğunu daha bilmiyorduk.

RM: Doğru.

ES: Yani sadece HIV kaptın ve öldün.

RM: Doğru.

ES: İşte bu kadar.

RM: Bu doğru; öldün sen! Evet ve siz o an öleceğinizi düşündünüz. Panik yaptınız.

ES: Evet, bilirsiniz şuan kusurlarımı sıraladığımda yani gerçekten utanç hissetmiştim ve bütün bu korkunç duyguları çekmiştim. Fakat beni en çok mutsuz eden bu komik gibi fakat üzücü olan

"ölüm" değildi; beni en çok üzen şey ailemin Tıp fakültesi borcumla kalacak olmasıydı. Ve onlara yüklediğim bu borç, onlara yüklediğim bu hasta olma yükü ya da ölmek ve onlar için bu kadar acıya yol açmak- benim yaptığım buydu; bu benim hatamdı. Ve genel olarak yalnız ölecektim çünkü bekârdım ve *şimdi beni kim isteyecekti*? Bilirsiniz, şuan bana komik geliyor fakat gerçekten beni en çok mutsuz eden buydu. Bilirsiniz, şimdi beni kim isteyecek?

RM: Ve bütün bu ani düşünceler dakikalar içerisinde oluşmuş olmalı.

ES: *Saniyeler! Saniyenin binde biri* ve daha sonra devam etti; asla bitmedi. Ve bu beni tamamen alıkoydu bilirsiniz bana geri dönerek alıkoydu. *Neden ben? Kötü biri olmalıyım; bunu hak edecek bir şey yapmış olmalıyım. Eğer bu dikkatsizliğin yüzünden olmasaydı bu gerçekleşmemiş olacaktı. Bunu ailene nasıl yapabildin?* Bu onu sadece daha kötü yapan kendi kendini tekrar tekrar yargılamaktı.

RM: Sizin mükemmeliyetçi, gerçekten başarı odaklı, açıkça yüksek başarı odaklı olduğunuzu anlıyorum.

ES: Um, diğer kadınlar gibi?

RM: (birlikte gülüyorlar)

ES: Üzgünüm; erkekler de tabi!

RM: Dolayısıyla, gerçekten, stres ve korkunun yarattığı, şuan hakkında yazdığınız her şeyi yaşadınız. Fakat aslında bir yol var, her şeyin tersi ve buna Sevgi deniyor.

Ve bu üzerinde on yıl çalıştığınız büyük bir yolculuktu, doğru mu?

ES: Birazcık daha fazla.

RM: On yıldan birazcık daha fazla.

ES: Bir ömür diyebilirim.

RM: Bir ömür. (birlikte gülüyorlar)

ES: Sekiz yaşlarımdayken bir Şaman olmak istiyordum, bilirsiniz ve bir tıp kadını olmak istiyordum. Babam bilim adamıydı, bilirsiniz bu nedenle tıp rotasında gitmem gerekiyordu.

RM: Evet.

ES: Dolayısıyla, bilirsiniz, bir parçamın uzun bir süre anlam aradığını düşünüyorum.

RM: Kesinlikle. Evet, bu deneyimden sonra ne olduğundan bahsedelim. En sonunda bedeninizi elde ettiniz çünkü sağlığınızı yeniden kazandığınız fakat yol boyunca kendi hakkınızda birçok şey öğrendiniz.

ES: Mmmhmm, öğrendim.

RM: Daha sonra ne olduğunu ve şuan ki yaptıklarınızın doğuşunu konuşalım.

ES: Evet, o iğne batması orada kalmadı. Yani kokteyl almalıydım…

RM: Korkunç bir…

ES: Beş korkunç aydı. 1996 yılıydı ve hemen sonrasında bilirsiniz her şey iyiye döndü çünkü dönüşmeme yardımcı olan bir kokteyl aldım fakat hastalandım onun için bir süreliğine çok hastaydım. Ve sonra, büyükbabamın öldüğünü; köpeğimin öldüğünü; bir kadının beni bıktırmaya başladığını ve Tıp Konsey'lerine mektuplar yazdığını bu yüzden işimi kaybedeceğimi düşündüğümü biliyorsunuz. Sonra apartman dairem yandı ve daha sonra babam kalp krizi geçirdi.

RM: (sinirli bir şekilde gülüyorlar) Bu komik değil.

ES: Komik olmadığını biliyorum fakat bilirsiniz bu gerçeği yaşadım ve buna gülebilirim ve aslında kendime gülebilmem gerçekten en iyi tedavidir.

RM: Evet.

ES: Fakat hikâyeyi yazmamla tıkanmam arasında zaman var ve bu yalnızca ailemle konuşmam için referans oldu. Bana iğne batmasıyla ilgili ailemle ilk konuştuğum anı hatırlıyorum ve bunu onlara söylemem bir buçuk iki günümü almıştı; onlara hemen söylemedim. Ailem oturma odamda etrafımda oturuyordu ve kız kardeşim beni tutuyordu ve herkes ağlıyordu. Kız kardeşim, "Biliyorsun yardım istemen 28 yılını aldı." dedi. Ve beni bulunduğum yere getiren, cidden aldığım en büyük mesaj; nasıl yardım isteyeceğimizi bilmememizdi. Yardım istediğimizde değerli hissetmemizi sağlayan ve bizi utandıran bu yüzden de yeterince bunu yapmadığımız bir şey vardır ve dolayısıyla ihtiyacımız olandan daha fazla strese gireriz.

Bu nedenle, bu deneyim benim hayatımın gidişatını değiştirdi. 96 yılıydı, depresyondaydım, yaşamak istemiyordum ve bilirsiniz başka birinin beni ezmesini istiyordum; suçuma güvenerek kendimi öldürmek istemiyordum.

RM: Başka birinin onunla ilgilenmesini istediniz. (birlikte gülüyorlar)

ES: Kesinlikle! Kesinlikle. Bu yüzden, bunun içinden geçerken ve yaşam kurtarmak için değil insanlara yaşamlarına sahip olmaları için yardım etmek istediğimi keşfettim ve bu gerçekten benim görevim değildi, o esnada gönüllü olarak Herbert Benson'un Beth Israel Deaconess Hastanesi'nin bir bölümü olan Zihin/Beden Tıp Enstitüsü (Mind/Body Medical Institute)'ne başladım. Ve Herbert Benson yaklaşık bir yıl içinde, programların yönetici doktoru olmamı teklif etti. O zamanlar özel bakım doktoru olarak zaten çalışıyordum onun için sadece saatlerimi kısaltmayı ve özel bakım doktoru olmak için 5 yılı bitirmeyi ayarlayacaktım. Enstitüde çalışırken stres, stresin vücuda etkisini ve Zihin/Beden arabuluculuğu, meditasyon, kognitif terapi, beslenme ve egzersizin psikolojiyi nasıl değiştirdiğini ve insanların daha iyi olduğunu öğrendim.

Bu süre içerisinde meditasyon ve egzersiz yaptım fakat yine de hastalarım arasında çalışırken panik ataklarım oldu çünkü ne emredilmişse onu anlatıyordum. Hayatımdan nefret ediyordum. Sosyal bir hayatım yoktu çünkü arkadaşlarım taşınmıştı. Bilirsiniz arkadaşlık kurarlar sonra taşınırlar. Dolayısıyla yalnızdım ve bilirsiniz değersiz hissediyordum. Sosyal hayatım ailemin evine gitmekten ibaretti. 30'lu yaşlardaydım; bekardım ve işimden nefret ediyordum, bilirsiniz işte.

RM: Hastaların sana geldiğinde ve sende onlara verecek çok az kontrol olduğunu bilirken ne hissediyordun.

ES: Bazen kızgın; bazen bezgin; bazen tiksindirici hissettim; diğer zamanlar suçlu hissettim, bilirsiniz eğer o benim gerçekten en favori hastalarımdan biriyse onunla konuşacağım zaman bir anlığına iyi hissederdim fakat hala sıkışmış hissederdim ve eğer başka soruları varsa, unut gitsin. Daha sonra kendimi yeniden stres içinde buluyordum ve kötü hissediyordum çünkü hastalarımı seviyordum. Ve bilirsiniz başka herkesin de stresli olduğu bir atmosferde çalışıyordum ve meslektaşlarımla etkileşimde, bilgi paylaşımında, vakaları incelemede bulunamıyordum ve " Bilirsin çok ilginç bir vakam var ve bunu seninle konuşmak istiyorum." diyemiyordum. Dolayısıyla, hiçbir kişiyle ya da şeyle bir bağlantım yoktu, kendim dahil; sadece tamamen yalnız hissediyordum. Geçirdiğim bunca yılın ardından bunun sadece benimle ve kendimi sevmemle ve sevildiğimi bilmemle ilgili olduğunu anladım ve bu yüzden onu başka yerde aramıyorum. Bu nedenle, kendime *eğer kendimi sevseydim burada çalışabilir miydim? Ne yapardım?* dedim. Ve cevap hayır'dı. Eğer kendimi sevseydim hastalarımla daha fazla vaktimin olduğu, meslektaşlarımla işbirliği içinde olduğum, sadece insanlarla değil kendimle ve gerçekten bir şey ifade eden büyük bir amaçla ve bu sosyal sevgiyle, öz sevgiyle ve spiritüel sevgiyle bağlantıda olduğum bir atmosferde çalışmayı isterdim. Ve hayatımda daha iyi bir altyapıya ihtiyacım var dedim. Bu sevginin daha iyi hissettiren bir şeye sahip olduğunu öğrendiğim zamandı. Dolayısıyla, işime ara verdim ve Doğu felsefelerine çalışmaya başladım; Qi Gong (Chi Kung) dersleri aldım; Yoga dersleri aldım; enerji çalışması yaptım; nasıl enerji çalışması yapıldığını öğrendim. Çalıştım ve tek başıma bir akupunkturcu ile oturdum. Ona öğrettim; o bana öğretti. Ve hepsini enstitüde öğrendiğim Stres Psikolojisinin kisvesi altında bir araya getirmeye başladım. O bir araya gelmeye başlamıştı çünkü bu tamamen ya korkudan titrediğin ya da sevgiden titrediğin dengeyle ilgili-onlar evrenin, gezegenlerin ve insanların içinde titreştiği sadece iki titreşim. Korkuyla titrediğinizde negatif psikolojiye girersiniz ve bu vücutta birden çok süreç demektir; duygusal, psikolojik, biyokimyasal, hormonal vücuttaki bütün sistemler negatif olur, motivasyon yeniden pozitif hale geçmenizi sağlar fakat eğer onunla ilgilenmezseniz negatif kalırsınız ve sonunda sistem kırılır ve hastalanırsınız.

RM: Ve bizim toplumda çoğu insan böyle kronik bir şekilde yaşıyor, yaşamıyor muyuz?

ES: Haklısınız, çünkü farklı olanını bilmiyoruz ve bedenimizin sinyallerine dikkat etmeyi bilmiyoruz.

RM: Korku psikolojisi hakkında konuşalım biraz.

ES: Evet, bu aslında biraz basit. Bir aslan tarafından kovalandığınızı düşünürseniz, uyuyabilir misiniz? İmkânsız. Bu yüzden, gerçekten o durumun içinde olmasanız da zihnin öyle algıladığı bir şey stres ve korkuya kapılmanıza yol açar…

RM: Bazı insanlar için her gün, her bir gün böyle.

ES: Fakat bu gerçekten farkında olmadığınız şeyden de olabilir, kan şekerinin düşmesi gibi.

RM: Evet.

ES: Bu zihin için strestir. Her şey olabilir- eğer o an bir şey unutulmuşsa buna stres denir ve bu bedendeki bütün sistemlerin kullandığı adrenalin ve kortizon salınımının oluşturduğu otomatik ve bilinçdışı tepkiler olan Stres Tepkisine dönüşür. Adrenalin ve kortizon salınımı kalp atışının hızlanmasına, kan basıncının artmasına, kasların gerilmesine, bağışıklık sisteminin iltihaplanmasına ve

hiperaktifleşmesine, sindirim sisteminin kapanmasına neden olur. Daha da devam edebilirim; bu bildiğiniz şeyler zaten.

RM: Ve bu birçok hastalığın kaynağı, sonra.

ES: Evet bu bütün hastalıkların kaynağı. Demek istediğim, Stres Tepkisi çok önemli, o olamadan ölürdünüz; aç olduğunuzu, üşüdüğünüzü bilemezdiniz ve eyleme geçmek için motive olamazdınız. Yani kızgınlık ve korku gerekli çünkü o size yolunuzda bazı haksızlık ve tehlike olduğunu söyler bu nedenle bir şeyler yapabilirsiniz. Fakat Stres Tepkisinin devamlılığı size ve başkalarına zarar veren uygun olmayan bir tepkidir. Bir şeye dikkat edemediğinizde, sorunu çözemediğinizde Stres Tepkisinin devamlılığı korkuya, çaresizliğe, umutsuzluğa kapılmaya başlamanıza neden olur ki bu da kısa vadede sizin için iyi olan uzun vadede sistemlerin kırılmalara yol açan Stres Tepkisi psikolojisidir.

RM: Bu şaşırtıcı.

ES: Sistemin kırılmasından dolayı olmayan hiçbir hastalık yoktur.

RM: Şimdi, şuan ki gibi zamanınız olup da kolektif bilince baktığınızda ne oluyor, büyük bir "düşüş" görüyorsunuz, bu ekonomide neler olduğunu söylemenin nazik bir yolu- ve insanlar şuan topluluklarda hayatta kalma korkusu yaşıyorlar.

ES: Bu doğru. Bu nedenle, sadece benim türlerin normal hayatta kalma korkusu olan hayatta kalma korkuma sahip değilsin. *Nasıl yiyecek sağlayacağım? Nasıl yatacak yer sağlayacağım?* Bu normal korkudur. Sadece bu değil, bunun da üstünde evrensel korku titreşimin de var bu yüzden çevren güvenli hissetmiyor. Gen'in sadece meydana geldiği çevreye göre kendini tanımladığını biliyor musunuz? Bu yüzden, sevgi dolu bir çevre içerisinde o bir çiçek gibi açar ve korku dolu ya da nefret dolu bir çevrede o bir tomurcuk gibi kapanır.

Ve bu bizim yaptığımız şeydir. Bu yüzden, eğer biz sevgi dolu, şifalı ve güvenli bir mekândaysak araştırmak, problem çözmek için güvenli hissederiz ve gerçekten psikolojiniz daha düzgün olur. Korku içindeyseniz zihniniz kapanır. Nörotransmiterler beyninizin kognitif süreci ve yüksek düşünüşü gerçekleştirdiğiniz kısmına giderler ve kapanırsınız. Çünkü bir aslan tarafından kovalanırken tek düşünceniz A noktasından B noktasına nasıl ulaşacağınızdır, şuan vergilerinizi nasıl ödüyorsanız, doğru mu?

RM: Evet.

ES: Dolayısıyla, kapanırsınız ve korkunun varlığı gerçekten ben yalnızım; ben soyutlanmışım; güvende değilim gibi hislere yol açar ve aşırı temkinli olurum; sürekli omuzlarımın üzerinden bakarım çünkü aslanın nerde olduğunu bilemem. Bunlar bilinçdışı olarak her zaman olur.

RM: Ve şimdi bu topluluklarda oluyor.

ES: Şimdi bilinçli de oluyor.

RM: Evet.

ES: Bu nedenle, olan şey sisteminizin giderek daha çok kırılması ve sakinleşmemesidir.

Dolayısıyla insanlara öğrettiğim şey; bu psikolojiyi nasıl değiştirecekleri, yeni doğuş mekânına o psikolojiyi nasıl taşıyacakları, kimin değişmeyeceği ve sorumluluğunun bakacaklarının olmadığıdır. Çünkü alet çantalarında aletleri yok, henüz, hiçbir şey yapılamaz. Kabul ediliyorlar ve seviliyorlar ve korunup kollanıyorlar, sırf bu an için sonradan beyinleri açılabiliyor, bilinç merkezleri açılabiliyor; her ne durumda olurlarsa olsunlar onlara yardım eden spiritüel kaynaklarla ya da kendi öz kaynaklarıyla ya da sosyal kaynaklarla ya da sevgiyle bağlantı kurabiliyorlar.

RM: Çünkü şuan ne varsa gelecekte durum öyle olur. Yani biz ne olursa olsun kognitif olarak yolumuzu araştırabiliriz, bilirsiniz, vergi ödemek, ya da evde bir şey yapmaya çalışmak, fakat sizin söylediğiniz gibi gerçek olan bu deneyime doğru nasıl akacağımızı kontrol etmemizdir. Ve gerçekten onu güzelce detaylandırınız; kitapta küçük muhteşem kendinizi sınama testleriniz var, böylelikle stres-dışı skalanın ve sevgi ve öz saygı skalasının neresinde olduğunuzu vesaire görebilirsiniz. Ve her zaman doğrudan alabildiğiniz şeylerden biri, bu arada fonksiyonel biçimini ele alma bakımından, solunumdur. Solunumun korku üzerindeki etkilerinden bahsedelim biraz.

ES: Korku Tepkisi ya da Savaş ya da Kaç Tepkisi içerisindeyken, doğal olarak solumayı durdurursunuz. Aslında hipervantilasyona başlıyorsunuz çünkü çok fazla oksijene ihtiyacınız var; çılgın gibi dövüşmek için ya da cehennemden kaçmak için çok fazla oksijene ihtiyacınız var. Bundan dolayı, hipervantilasyona ya da nefesinizi tutmaya başlarsınız. Ve insanlar yalnızca etrafta günlük gezintilerini yapsalar çok sık solumadıklarını fark edeceklerine eminim.

Aslında hücrelere giden oksijen arzını kesiyorlar. Dolayısıyla, bu sağlıklı olamaz; sadece daha fazla korku gibi şeyleri besleyen stres olur. Bu yüzden, sadece nefes alışımıza ve nefes verişimize odaklanarak gerçekten bu korku tepkisini, stres tepkisini yavaşlatmaya başlayacaksınız ve daha zengin kaynaklı daha rahat olabileceğiniz kanalları açmaya başlayacaksınız.

Korkuyu ifade eden bir başka bölümse ben *yeterli şeye sahip değilim ya da ben yeterli olmayacağım* dır. Şimdi, eğer solunumu düşünürseniz, soluk aldığınız sürece soluk vereceğinizi ve soluk verdiğiniz sürece soluk alacağınızı içtenlikle bilirsiniz. Ben bunlardan sadece birini ya da sadece diğerini yapmam çünkü bu bir sürekliliktir. Bu nedenle, bu *ben yeterli olacağım* ve *yeterli şeye sahip olacağım* ı bilmeyi varsaymanın bir parçasıdır. Bu, bu çalışmanın ilgili olduğu şeydir; bu bilinçdışını yeniden programlamakla ilgilidir dolayısıyla şüpheli inanç yoktur, içinizde soluk alacağınıza dair şüpheli bir inanç olmaması gibi. Soluk verdiğiniz sürece diğer soluk almanın geleceğini bilirsiniz ve gitmesine izin verirsiniz çünkü bir şeyin geleceğini bilirsiniz.

RM: Ve yaşayacaksınız.

ES: Bu, *ben bu $ 100 doların gitmesine izin veriyorum çünkü diğer $ 100'ın her an geleceğini bilirim* gibidir. Tamam, bu biliniyor; bu o varsayımdır. Bu arkasında yatan bir sırdır, bir Sır, çünkü Sır, Çekim Kuvveti Yasasının çalışması, sadece ben yapacağım, *ben yapabilirim, yeterli şeye sahip olacağım ve yeterli olacağım varsayımına sahip olmakla* ilgilidir. Fakat sonuçta eğer böyle programlanmamışsak; eğer iyi olma, problem çözme, yeterli olma deneyimini yaşamamışsan, içinde bu varsayıma derinden sahip olamazsın. Ve bunun için insanlar korku deneyimleri yaşadıklarında yalnızca aynı şeyi yaşamışlarsa eski hatıraları tetiklenir. Bu nedenle, bu geçmişi şifalandırmak zorundadırlar; bilinçdışı zihinleri *ben yeterliyim ve yeterli şeye sahibim ve bu yüzden yeterli olacağım a* inandırmak için iyileştirmelidirler, bu yüzden

solumanız gibi yaşamı sürekliliğe bırakabilirsiniz. Bundan dolayı, solunum gerçekten inanç sistemini desteklemeye yardım eder.

RM: Evet bu komik çünkü demek istediğim bu kavram bir süredir etrafımda vardı fakat uzun bir süre hatta televizyon dünyasında bile kötülenmişti. Al Franken'ı Stuart Smalley'i oynarken hiç gördünüz mü bilmiyorum?

ES: Oh evet! Bu doğru; bu doğru.

RM: Kahretsin yeterince iyiyim!

ES: Bu doğru; bunu unutmuştum!

RM: (birlikte gülüyorlar) Bu yüzden, insanlar bu "Aman Allahım! Hay Allah, sen bunu yapmak zorunda değilsin" e sahipler. Fakat bunu yaptığımız zaman bunun ardında çok katı bir bilim yatar. Bunun hakkında biraz konuşabilir misiniz? Şimdi *ben yeterince iyiyim* e ve Sevgi Yanıtına bir bakalım. Bunu inceleyerek başlayalım.

ES: Evet bu yine Korku Tepkisi ile Stres Tepkisine karşı bir panzehirdir. Stres Tepkisi "ben yalnızım; burada beni koruyan biri yok; destekleneceğime güvenemem; ben her zaman aşırı temkinliyim" görüşlerini temel alır. Bu böyle çünkü ne yaptığım önemli değil, ben yeterli değilim ve yeterli şeye sahip olmamam önemli değil. Dolayısıyla, bu stresin ile ilgili olduğu şeydir. Tıpkı benim söylediğim gibi stresin tanımı; zihin yeterli olmadığını algıladığı ya da yeterli olmadığı zamandır. Öyleyse, bunun panzehiri nedir? Ben yeterliyim ve ben yeterli şeye sahibim. Bunu nasıl yaratabiliriz?

Evet, bir bakalım. Seviyi kabul ettiğimde, beslenmeyi kabul ettiğimde, bir bebek ağladığında ve biri gelip o bebeği kaldırdığında sözlü olarak birçok şey öğrenilir. Öğrenilen;

a) Ben önemliyim ve birinin gelmesi, beni dinlemesi, beni kabul etmesi için yeterince değerliyim. Ve sonra beden temasına da sahibiz, dokunma gerçekten bedenin düzene girmesine izin veriyor. Bu Homeostatik Düzenleme olarak tanımlanır. Homeostatik sadece denge anlamına gelir. Bundan dolayı, bedenin psikolojisi beden temasıyla düzenlenmeye başlayabilir. Bir kalp hücresini diğer kalp hücrelerinden ayırdığınızda, fibrilat başladığını ve kalp hücresinin öldüğünü biliyor muydunuz? Ve eğer diğer kalp hücreleriyle yeniden bir araya koyarsanız hücre yaşama geri dönüyor.

RM: Bir rezonans.

ES: Bizim bir arada olmaya ihtiyacımız var; dokunmaya ihtiyacımız var; biz sosyal varlıklarız. Bu yüzden, bunu da öğreniyorsunuz. *Ben iyiyim; biri beni koruyor. Onlar gelecekte kendilerini benim için feda edecekler çünkü geri geleceklerine söz veriyorlar. Sevildiğime ve desteklendiğime güvenebilirim.* Tıp dilinde buna Plasebo Etkisi denir.

Fakat gerçekten sağlığı hatırlatıyor; iyi olacağım biliniyor çünkü onu koruyorum. Daha sonra olansa şudur, bu bebeğe bakan bir anne, bir baba, bir aile ya da bir yetişkin yanlış olan şeyi anlamaya çalışıyor çünkü konuşamıyorlar böylelikle susturuyorlar. Daha sonra bebek derin derin nefes almaya başlıyor; bebeği sakinleştiriyorlar. Dolayısıyla, öğrendiğimiz bir diğer şey; rahat ve yavaş olduğumuz zaman, daha derin nefes almaya başlıyoruz ve neler olduğunu gerçekten anlayabiliyoruz. Bebek aç mı? Bebek yorgun mu? Bu kirli bir bebek bezi mi? Ve problemi çözersiniz. Ve bu yüzden strese birçok seviyede dikkat edilir. Eğer bu tekrar tekrar yapılırsa bilinçdışı zihin bir tahmin ve gelecekte

bunun yeniden olacağı varsayımını geliştirir çünkü zihin şuan nasıl hareket edeceğine her zaman geçmişe geri dönerek karar verir.

Dolayısıyla, sevgi- Sevgi Yanıtı- eğer imgelemeyle yaşamınızda sosyal sevginin, öz sevginin ve spiritüel sevginin sevgi piramidini yaratması için bir altyapı canlandırırsanız, verdiğiniz ve diğerlerinden, hayvanlardan, kendinizden ve kendinizden büyük olan ruhtan, doğadan ve inandığınız herhangi bir şeyden aldığınız şey Sevgidir. Ve bu egzersizi gün boyu yaparsınız, meditasyon ya da belirli egzersizler korunduğunuzu, birinin sizi sevdiğini, hayranlık içinde olduğunuzu imgeleme yoluyla, sizi yeniden sevgi mekanına döndürebilir. Bütün bunlar, Stres tepkisini terse döndüren ve kesen peptidler ve hormonlardan olan Morfin ve oksitosin salınımıyla birlikte sevgi psikolojisini getirir.

RM: Evet ve ilginç olarak, eğer buna yüksek bir sosyal seviyeden bakarsanız, kültürel olarak 50'li yıllarda korkunç derecede yıkıcı olarak düşündüğüm bazı şeylerin başlangıcı vardır. Bu Dr. Benjamin Spock'un aslında çocukluk günlerimden bildiğim, *çocuklara kendileri için daha çok sorumluluk almalarına izin verin; çocuk ağladığında onu kucağınıza alıp doyurmak zorunda değilsiniz* çalışmasıydı. Bilirsiniz bu izin hakkı ve bağımlılık hissi ve bütün bunları yaratır. Daha sonra Cinsiyet Devrimine doğru bir süreç var, alıntı boyunca, "Kadınların Özgürlüğü" ve aslında, siz soyutlanmış varlıklarsınız. Erkekler ve kadınlar birçok insan, tabi kadınlar dövülmelerinden dolayı biraz daha kötü bir durumdalar, fakat ben kadın ve erkek diye düşünüyorum- herkesin kendi soyutlanmışlığı içinde olduğu kavramına inanıyor. Apartman daireme gücüm yetebilir; Ev arkadaşına ihtiyacım yok ve sana ihtiyacım yok!

ES: Bu doğru ve daha sonra 80'lerde daha ileri gitti, bilirsiniz "Bana, Bana, Bana,". Geniş ailelerimizle yaşamıyoruz; uzaklarda yaşıyoruz. Çok fazla sosyal iletişimimiz yok; kendi şehirlerimize gitmiyoruz. İnsanlar, bilirsiniz, din konusunda üzüntü duyuyorlar çünkü din korku temellidir.

Onlar kendi işlerini yapıyorlar. *Birinin diğeriyle bağlantısını* kaybetmişiz. *Kendi kendimizle bağlantıyı kaybetmişiz* ve bilirsiniz bu bizim için çok zararlıydı. Fakat öğrenmenin büyük skalası içerisinde bilirsiniz her imkânın gelişim için bir fırsat olduğunu düşünüyorum, orada bizim öğrenmemiz için önemli olan bir şeyler var; yalnız olamayız, bir çocuğun desteklenmeye ihtiyacı vardır. Fakat bir çocuğun bir şeylerle başa çıkması için cesaretlendirilmeye de ihtiyacı vardır. Şu ya da bu biçimde çocuklar yürümeyi öğrenmeye başladığında arkalarından yürümemiz gibi ve daha sonra arkasında durur ve yürümesine izin veririz. Dolayısıyla, yapabildiğini öğrenmesine izin veriliyor, bilirsiniz, Küçük Makine yapabiliyor gibi. *Yapabildiğimi düşünüyorum; Yapabildiğimi düşünüyorum; Yapabildiğimi düşünüyorum* ve bu genel destekleyici durumda olmak bilirsiniz orda oturur ve "senin için bir alan ayarlayacağım," dır.

Ve gerçekten doktorlara geri dönüş, bu bizim tahmin ettiğimiz şey, bir şifacı, bir kişi ya da bir ilişki içinde birinin onların problemleri hakkında çalışabilmesi için bir alan ayarlayabilmeli.

Seni bağlamak istemiyorum; sadece sana alan ayarlamak için buradayım. Ve böyle oldukça bilirsiniz bu çocukları bu kadar çok besleyerek bencil ve narsist olmalarını sağlayan bütün bu Özdeğerlilik Hareketi'ne başka bir yoldan giden Dr. Spock'dır.

RM: Doğru. Kesinlikle.

ES: Dolayısıyla, arada bu var. Eğer ben aile olarak dengeliysem ve kendimi geliştirmişsem ve stresimle mücadele ediyorsam, çocuğumun beni bir aile olarak ya da bir kişi olarak onaylaması için mükemmel olmasına ihtiyacım yok; yalnızca kimlerse o olmalarına izin verebilirim ve onların süreçlerini destekleyebilirim; onlara yaşam boyu yardım edecek araçlar verebilirim.

Banka hesaplarına para yatıracağım böylelikle bir yetişkin olup ayrıldıklarında ihtiyaçları olan kaynaklara sahip olacaklar; yaşam koşullarıyla başa çıkmak için gereken kaynağa sahip olduklarını bilecekler. Eğer onları korursam, ilerde korkak olacaklar. Bunun için, bu faydalı olmak da olmuyor.

Dolayısıyla, bu gerçekten kendini geliştirmekle ilgilidir. Ve bu yeniden başta söylediğim nasıl yardım isteyeceğimizi bilmediğimize, yardım istemek ve almak için yeterince değerli olduğumuzu bilmediğimize geliyor.

Bu nedenle, sevgiyi vermek ve almak çok önemli çünkü bu solunum gibi bir sürekliliktir. Sadece nefes vermiyorum nefes de alıyorum. Sadece vermiyorum; almalıyım da ve bu bencilliğimden kaynaklanmıyor. Vermek için almalıyım çünkü diğer türlü boşum ve sonra kızgınım ve korku doluyum ve kısırdöngüye geri dönüyoruz.

RM: Alıyor olmanın etrafında birçok suç var. *Oh, bencilim. Oh hayır, bunu kendim yapabilirim; "birini kullanıyor" olmak istemem* ve işte onun gibi bir şey. Dolayısıyla, bu anlayışın üstesinden gelmeli ve topluluğun bir parçası olduğumuzu hatırlamalıyız.

ES: Bu doğru. Bu doğru; ben sevgi dolu bir varlığım ve bensiz bilirsiniz seni sevemem; seni dolu dolu, tamamen ve koşulsuz sevemem çünkü bir şeyleri geri isteyeceğim ve bu koşul demek ve bu saf değil. Verebilmeye ihtiyacım var çünkü *yapabilirim, yapmam gerekiyor değil ya da yapmalıyım değil* çünkü yapabilirim bilirsiniz bardağım yağmurla doldu.

Bu nedenle, bunu gerçekten kendi kendini doldurmak diye adlandırıyorum. Ve strese girdiğinizde ya da korkuya kapıldığınızda bu gerçekten çok basit bilinen bir şey; kötü hissettiğiniz her an olabilir. Bu kadar basit gerçekten. Baş ağrınız olabilir; kızgın ya da sinirli hissedebilirsiniz; yorgun hissedebilirsiniz; Stres Tepkisi içindesiniz. Bu kadar basit. Bununla ilgili bir şey yap.

Yatmaya git; bir şeyler ye; meditasyon yap. Sistemin sana *ben sıkıntıdayım, bir şey yap* diyor. Bu yakıt deponuz "Boş" sinyali verdiğinde aldırmamak gibidir ve kendi kendinizi doldurmuyorsunuz. Hepsi bu kadar. Kendinizi doldurun.

RM: Evet, ilginç olduğunu düşündüğüm bir şey yazıyorsunuz; tam bir meditasyon olmayan az bir egzersiz ya da dua eşittir. Bir örnek vermişsiniz- "Bunu deneyin; neler olduğunu görün." diyorsunuz. İki farklı duanız var, onu *Lütfen, Tanrım, gün boyu başarmamda bana yardım et.* Bu bir numaradır.

ES: Doğru.

RM: Bu duayı ettiğiniz zaman neler olacağını izleyin ve kimyasal olarak neler olduğunu tartışın; duruşa ve ruha neler oluyor.

ES: Bu doğru. Kelimelerinizin altında negatif varsayımlar varsa…

RM: Yaşam sömürücü! Gün boyu başarmamda bana yardım et, lütfen.

ES: Şu ya da bu. Bilirsiniz, bunun altında yatan varsayım *ben başaramayacağım* dır. Dediğim gibi Çekim Yasası-korku daha fazla korkuyu doğurur; sevgi daha fazla sevgiyi doğurur. Bunun için, eğer sizin ifadeniz, duanız, her ne söylüyorsanız negatifse, sonrasında alacağınız şey de o olur. "*Tanrım, gün boyu başarmamda bana yardım et*." Evet, varsayım onun başaramayacağıdır. Doğru mu?

RM: Doğru.

ES: Dolayısıyla, bu alçaltan bir psikolojidir. Kalp kapanır; baş alçalır. Bu yalnızca korkunç bir histir ve herkes bunu yapabilir ve hissedebilir; ben buna psikoloji tanıklığı diyorum.

RM: Doğru.

ES: Ve bunun tersi…

RM: Bugün bana hayat verdiğin için şükürler olsun! Muydu? (birlikte gülüyorlar)

ES: Demek istediğim etrafta böyle dolaşan depresyonda biri gördün mü hiç? (Baş dik tutulan)

RM: Hayır, asla.

ES: Göremezsin! Hepsi budur. Bu hayranlıkla ilgilidir. Sevgi Yanıtı hayranlık ile ilgilidir. Eğer Sevgi psikolojisinin ne olduğunu anlamak isterseniz? Hayranlık zamanını düşün. Bu günbatımı olabilir; çocuğunuza bakmanız olabilir; âşık olmak olabilir ve sevdiğinizin gözlerine bakmanız olabilir.

RM: Bu sizin kediniz ya da köpeğiniz olabilir, ya da…

ES: Bu sizin kediniz ya da köpeğiniz olabilir; bu herhangi bir "hayranlık" deneyimi olabilir. Bu minnet, hayranlık ve lütuf durumudur ve psikoloji değişecektir. Karıncalanmayı tüm vücudunuzda hissedeceksiniz, kalbiniz açılır, kaslarınız rahatlar, baş ağrınız geçer ve o an Zaman durur çünkü sıkıntılarınız geçer hatta bu yalnızca o anlık olsa bile. Bu bir Sevgi Yanıtıdır.

RM: Fakat o anlar önemlidir, öyle değiller mi?

ES: Onlar artarlar ve sadece artmakla kalmazlar bilinçdışı zihin bunu gerçek olarak algılamaya başlar.

RM: Evet.

ES: *Ne biliyorsunuz? Yeterli olabilirim. Yeterli şeye sahip olabilirim,* daha arttırılabilir. Bu nedenle daha fazla yaparsanız daha fazla yararlanırsınız diyorum.

RM: Mmmhmm. Biraz bahsettiğiniz Sevgi Piramidinden konuşalım. Bütün detaylara giremeyiz çünkü biz insanların gerçekten bunu kendi kendilerine kazanmalarını istiyoruz.

ES: Kitabı oku.

RM: (birlikte gülüyorlar) Evet, kitabı okumaya ihtiyaçları var çünkü bütün her şeyin üzerinden geçecek zamanımız yok.

ES: Doğru.

RM: Neden biraz "Kalkan" kavramından konuşmuyoruz. Bu ne anlama geliyor?

ES: Evet, Kalkan, o an insanlara yardım etmek için önerdiğim bir anımsatıcıdır, tam burada ve şuan, çünkü bilirsiniz, herkes derin düşünceye dalabilir- evet herkes değil; yani meşgul insanlar derin düşünceye dalarken zor zamanlar yaşarlar. Bu nedenle birçok araç öneriyorum çünkü bilirsiniz, hayatım çok dolu ve yoğun- fakat bu şunun içindir; *gerçekten kızgın olduğunuzda ne yaparsınız? Gerçekten endişeli hissettiğinizde ne yaparsınız? Kontrolden çıktığınızda ve ne yaptığınızı bilmediğinizde eşinizle ya da kocanızla bunu tartışmaya başladığınızda; kontrolden çıkıp ve gerçekten yalnızca benimsenmeyi istediğinizde ne yaparsınız? Bilirsiniz, daha sonra ne yaparsınız?* Bundan dolayı, Kalkan anımsatıcıdır; bu altın ışığın gözde canlandırılmasıdır da; Gök, güneşin üstünüzde parlaması gibi açılır.

RM: Evet.

ES: Bütün bedeninizde Işığın altın ışınlarının parlaması, ışığın kalkanı etrafımızı kaplar, koşulsuz sevgi ve lütuf. Işık varlıklarını imgeleyebilirsiniz; bilirsiniz eğer ailenizle aranızda iyi ilişkiler varsa onları imgeleyebilirsiniz ya da sadece sevdiğiniz insanların ruhlarını imgeleyebilirsiniz. Ben melekleri imgelemeyi seviyorum. Biliyorsunuz Yahudi olarak yetiştim, fakat hala Kutsal Ana'yı severim ve kanatlarının ışıkla aralanışını imgelerim ve o kollarını etrafıma sarar ve çocuğun bu deneyimi canlandırması gibi bir anlığına beni tutmasına izin veririm.

RM: Evet.

ES: Ve olmak ya da o an bir şeyi yapmak zorunda olmadığımı hissetmeme izin veririm ve hiçbir uzvum çabaya gerek duymaz. Daha sonra o harflere doğru ilerlerim- anımsatıcı: "S" yavaşlamak için, bu Kalkanı yaptığım için yavaşlarım. Sonra, bir sonraki harf en önemlisidir; o *onurdur*.

Gerçekten onur, deneyimlerinizi hissetmenizin ve onurlandırmanızın bir yoludur. Çoğu zaman utanç ya da suçluluk içerisine gireriz.

Bu nedenle, bu şununla ilgilidir: Stres Tepkimin bana yanlış bir şeyler olduğunu söylemesinden onur duyuyorum. Bu deneyimi onurlandırıyorum ve ne olmasına ihtiyacı varsa onu olmasına izin veriyorum bu yüzden iyileşmek için bir fırsatım olabilir. Ve nefes vermeyi unutmadan nefes alacağım. Ve sonra burada gerçekten ne olduğunu dinleyeceğim. Neden ben tetiklenmiştim? Bu durumun içerisinde bana yeterli olmadığımı ya da yeterli şeye sahip olmadığımı hissettiren nedir? O cevabı dinleyeceğim ve cevap ne olursa olsun onu şifalandırmaya karar vereceğim. Durumu ele almaya karar vermeyeceğim çünkü hemen şimdi yapmak zorunda değilim. Durumu daha iyi ele alabilmek ve gerekli olan kaynakları yeterince kapsamlı alabilmek için psikolojimi değiştirmeye karar vereceğim. Dolayısıyla, dinlenen cevap her ne olursa olsun, onunla birlikte kendi kendimi şifalandırmaya karar vereceğim. Bunun nedeni kendimi saygı değer hissetmediğim bir durumda, kendimi saygı ile doldurmam olacaktır; gerçekten bu ışığı, bedenimden akarak üzerime, kalbime düşmesi ve beni saygıyla doldurmak için kullanacağım. Ve sözel bir komut kullanabilirsiniz ve kitapta farklı türde tüm sözlü komutları verdim. *Ben yeterliyim; ben yeterli şeye sahibim* en iyisi.

RM: Ve bu derin bir koşullu tepki haline gelir.

ES: Kesinlikle. Bunu daha fazla yaptıkça, bilinçdışı zihin onu daha fazla içine alır. Ve bu bir olumlamadan farklıdır; bunu netleştirmek istedim. Bu bir olumlama fakat bu pozitif psikolojik deneyim bağlamında oluşuyor. Bu nedenle, Pavlovyan Etkisi gibi bu gerçekten bir *Mutluluk Etkisi*.

Beden psikolojiyle ilişki kurmaya başlıyor- bu kelimelerle pozitif bir psikoloji, bu nedenle gün içinde o sözleri daha sonra söylediğin zaman pozitif psikoloji uyandırılacaktır.

RM: Hmmm. Ve süreç boyunca ilerleyerek, geçekten hayatınızın geri kalanında bu piramidi inşa ederek diğerleriyle de etkileşimde bulunmalısınız, daha önce de söylediğiniz gibi sosyal sevgi, öz varlık sevgisini almalısınız ve daha sonra sevginin daha ileri ruhsal türüne yönelmeye başlamalısınız. Ve biraz önce konuştuklarınız, ruhsal anlayışların çoğuna ya da ruhsal sevgiye köprü oluşturuyor gibi.

ES: Bu doğru.

RM: Ve sizin bahsettiğiniz, gerçekten çok beğendiğim bir diğer şey; bu harman yolculuğu boyunca bütün bu sevgilerle beraber bir Ruh Ailesi yaratmaya başlamanın çok faydalı olduğudur. Bunu hakkında konuşabilir misiniz?

ES: Evet. Mükemmel değil mi! Evet, bilirsiniz çoğu insan burun kıvırır.

RM: Biz hepimiz şu ya da bu yoldayız! (birlikte gülüyorlar)

ES: Bunun nedenin dünyanın çok zor olması diye düşünüyorum.

RM: Evet!

ES: Hepimiz stres içinde yaşıyoruz ve çoğu zaman- kimse mükemmel aileye sahip değil- ve bazı insanlar gerçekten korkunç ailelere sahipler. Ve çoğu kez kan bağın olan ailen senin ailen olamıyor.

Çok şükür gerçekten iyi bir aileye sahibim. Çok fazla kendi görevlerimiz için yaşıyoruz. Bilirsiniz iyileştik, geliştik ve ailem Ruh Ailemin bir parçası. Fakat kan bağın olan ailen mutlaka *senin ailen* olmak zorunda değil. Bu yalnızca insanlarla iyi sevgi çemberlerine sahip olmaktır, vermeyi ve almayı paylaşmak, gerçekten derin bir seviyede bağlı olduğun bu insanlar; bu insanlar senin Ruh Ailen.

Ve sadece bir insan senin için her şey olmamalı. Bu diğer problemdir; bir insana her şeyimiz gibi bakarız.

RM: Evet.

ES: Fakat eğer ben kendi içimde bir bütünsem, farklı şeyler için benimle birlikte olan çok fazla insana sahibimdir. Ve oradaki her bir insanın verdiği ve aldığı bir paylaşım vardır. O insanlar sizin Ruh Aileniz haline gelir- o insanlar bu dünyada olmanızın bir nedeni olduğunu hissetmenizi sağlarlar ve yalnız değilsinizdir.

Onlara her zaman gidebilir ve yardım isteyebilirsiniz ve onlar da size gelebilir ve yardım isteyebilirler.

RM: Fakat sizin kendinizi oradan biraz dışarıya koymanıza ihtiyacınız var. Bu onların yalnızca kapı eşiğinizde görünecekleri anlamında değildir; kalbinizi titreşim alanı yaratmaya başlayıp bunları çekmesi için biraz dışarıda tutmanıza ihtiyacınız var.

ES: Bu doğru ve kendinizi sevgi dolu hissetmediğiniz zaman bunu yapmak çok zor.

RM: Evet.

ES: Birçok çalışmam, çoğu çalışmam bu nedenle imgelemeyi, ruhları, kelebekleri o sevgiyi almanı sağlayan her ne olursa onu kullanarak imgeleme boyunca deneyimi canlandırmayı, sadece ışığın kendisi olsa da olmasa da, Güneşten o ışığı içine alarak *seviyorum* diye söylemeyi ele alır. Bu geçekten bilinçdışı bir inanç olan ben sevgi doluyum inancını yaratıyor. Kalbini olabildiğince açık tutacaksın ve insanlarla bağlantıya geçeceksin ve şimdi bir Ruh Ailesi yaratıyorsun. Bu nedenle, bu süreçte gerçekten spiritüel sevgiyle bağlantı kuracaksın çünkü ruhsal sevgi her şeyi aşar. Tam olarak o Varlığa Dalış'a bağlandığınız zaman, o sevgi dışarıda olandır, ona ne ad verirseniz verin ya da ne olursa olsun- beklide o sadece daha yüksek titreşimli Biziz- onunla bağlantı kurduğunuzda o her şeyi aşar. Siz bağlantıda olduğunuzu biliyorsunuz; siz Bir olduğunuzu biliyorsunuz; yapayalnız olmadığınızı biliyorsunuz ve korku hissetmezsiniz. Bu benim için Varlığa Dalış ya da bu ruhsal sevgiye bağlandığınız inanılmaz bir şeydir. Bir Ateist ya da Agnostik dahi olsanız bu önemli değil çünkü sevgiye bağlandığınız zaman o an orada alırsınız.

RM: Evet, kesinlikle. Bu çok doğru. Şifanın baskın frekansı. Şimdi, tüm bunları bir araya koyarsanız- ve bu arada kitapta insanlara o patikalarda, o duygularda onu desteklemede yollarını bulmaya yardım çok. İnsanlara o egzersizleri yapmalarını önemle tavsiye ediyorum. Fakat siz bunu kullanmaya yıllar önce hastalarınızla başlamıştınız ve şuan sonuçlarda ne görüyorsunuz. Biraz tıp kısmına geçelim.

ES: Bu eğlenceli bir görev.

RM: Evet.

ES: Bu gerçekten tıptan daha fazlası; bu onların hayatı! Öncelikle, onların psikolojik semptomları düzelir, daha iyi duruma gelirler. Eğer geri dönmek ilgili bir ipucu hissetmeye başlarlarsa, bu problem haline gelmeden önce ne yapacaklarını bilirler bunun için psikolojik olarak daha iyi hissederler. Fakat bundan da fazlası onlar daha fazla daha çok kendinden emindirler; sevgi dolu olduklarını bilirler; daha iyi seçimler yaparlar; onlar için kötü olan son ilişkileri onlar için iyi olan iyi ilişkilere dönüşür. Bilirsiniz, onlar ya onlara gerçekten stres yaratan problemlerle uğraşma ya da bırakabilme ve daha iyi bir şeyler bulabilme görevlerine sahiptirler.

Çevremde, bilirsiniz "Bunun bir durgunluk dönemi olduğunu biliyorum fakat daha fazla şey gelecek" diyen insanlar var. Biliyorsunuz, tekrardan, bu arakasındaki bir sır, bir Sır; bu bir Çekim Yasası'dır; *eğer kendim için çalışırsam ve titreşimimi değiştirirsem geri kalanlar izleyeceklerdir ve sonuca takılı kalmayacağım çünkü biliyorum ki ne olursa olsun ben iyiyim.*

RM: Evet, bu en büyük olan- sonuca takılmamak. Sizin listenizde işaretli olmak zorunda değil.

ES: Bu doğru; Bu doğru.

RM: Dolayısıyla, toparlarsak, paylaşmak istediğiniz son düşünceleriniz var mıdır?

ES: Evet kendi kendilerini suçlamamanın, bulundukları yol ya da hayatları hakkında kötü hissettiklerinde, çocuklukları, şuan ki yaşamları ne olursa olsun onu yeniden programlayabileceklerini; herkesin bunu yapabileceğini bilmenin herkes için gerçekten çok önemli olduğunu düşünüyorum. Bu sadece zenginler için değil; bu sadece meditasyon yapmaya vakti olanlar için değil; hatta sadece eğitimli insanlar için değildir. Bu masaya yemek koymak için üç işte çalışan bekâr bir anne içindir. O

bu görevi başarabilir. Bu egzersizler kolay ve pratiktirler ve hızla yapılabilirler. Bu kitapta sevdiğim şey herkesin bunu yapabilmesi. Biliyorsunuz ben oldukça sade bir insanım ve gerçekten basit şeyleri seviyorum. Ve bilirsiniz bunları herkes yapabilir ve gerçekten diğerlerine sevgiyi yaymak için insanların bu egzersizleri yapacağını ve kendi aralarında sevgiyi bulacaklarını umuyorum. Ve sonra bir gün- buna Eğlence Etkisi diyorum- bilirsiniz eğer sizi eğlendirirsem siz de bir başkasını eğlendireceksiniz ve sonra biraz barış içinde olabiliriz belki.

RM: Kesinlikle! Bu hayatı daha komik hale getirir. (birlikte gülüyorlar)

ES: Bu doğru!

RM: Çok teşekkür ederim! Gerçekten zamanınız için teşekkürler. Mesajlarınızı ve yaptığınız çalışmayı takdir ediyorum. Siz haklısınız, bu çok basit ve derin.

ES: Bu doğru. Benimle olduğunuz için teşekkürler.

RM: Eva'nın tam çalışmasını paylaşmak için kitabından bir kopya alabilirsiniz, Sevgi Yanıtı Amazon'da ya da diğer büyük kitap satıcılarda mevcut. Bu bedeninizi ve yaşamınızı sevgi frekansıyla iyileştirmek için muhteşem bir el rehberi. Şifa üzerine diğer benzer bilgiler için Lorraine Günü (Lorraine Day) Bölüm 1 ve 2 röportajımızdan yararlanabilirsiniz. Bir dahaki sefere kadar, CMN'yi takip ettiğiniz için teşekkürler.

ONBİRİNCİ BÖLÜM

ZARARLI DÜŞÜNCELERİ DÖNÜŞTÜRMENİN 10 TEMEL YOLU

Sandra Ingerman anlatıyor:

Öfkenin veya korkunun bir odanın havasını elektriklendirebilme tarzını hissetmişseniz, Sandra Ingerman'ın "zehirli düşünceler" sözüyle neyi kastettiğini anlayacaksınız. Bir aile terapisti ve şaman olan yazar, düşüncelerimizin ve duygularımızın zihinsel ve fiziksel esenliğimizi etkileyen görünmeyen ama hissedilir bir enerji yaydığına inanıyor. *How to Heal Toxic Thoughts: Simple Tools for Personal Transformation* (Zehirli Düşüncelere Şifa Vermek: Kişisel Dönüşüm için Sade Araçlar) adlı kitabında "psişik yumruklar"ın fiziksel şiddet kadar gerçek olduğunu yazıyor.

Bu makalede, kendinizi negatif düşüncelerden korumak ve pozitif enerji yaymayı öğrenmek için Sandra Ingerman'ın önerdiği on basit yolu okuyacaksınız:

Bir gece, etkileyici bir rüya gördüm. Çalışma arkadaşlarımdan oluşan bir grupta, bir su soğutucusunun etrafında ayakta durmaktaydım. Aramızdaki konuşmalar samimiydi ama çalışanlardan bazısının diğerlerine psişik/görünmez "yumruklar" attıklarını fark ettim. Yumruk yiyen kişiye "İyi misin?" diyor ve diğerine dönüp "Ne yaptığını gördün mü?" diye soruyordum. İnsanların davranışları bakımından böyle bilinçsiz olması beni şoke etmişti.

Rüyam, görünmeyen etkileşimlerin gücünü göstermişti. İnsanların nasıl davrandıklarını gözlemlediğimizde herhangi bir düşmanlık yok gibi görünebilir. Bizi dinlemekte olan kişinin yüzünde bir gülümseme görebiliriz. Ama görünmeyen düzeyde neler olmaktadır? Konuşmamız veya mevcudiyetimiz aracılığıyla karşımızdaki kişide hangi hisleri tetiklemekteyiz?

Ruh dediğimiz görünmeyen bir boyuta; "tenimizin ötesindeki asıl kimliğimiz" dediğim bir unsura sahibiz. Bu yanımızı göremeyiz ama beden ve zihin ile birlikte bu yan bütün varlığımızı oluşturmaktadır. Fiziksel dünyada başkalarıyla ne zaman etkileşime geçsek, görünmeyen bir enerji alışverişi de gerçekleşir.

Başkalarının davranışlarını tarif etmek için kullandığımız bazı yaygın ifadelerden bazıları:

Çok buyurgan.

Kişisel alanımı işgal ediyor.

Adeta dayak yedim.

Düşünce tekmelenmiş.

Sırtımdan bıçakladı.

Bakışları hançer gibiydi.

Tavrıyla grubu adeta esir aldı.

Oda, patlamaya hazır bir enerjiyle doldu.

Bir öneride bulunayım dedim, vuruldum.

Şiddet enerjisi görünmeyen, psişik düzeyde eyleme geçer ama hem fiziksel sağlığı ve hem de psikolojik esenliğimize etki yapar. Enerji, somuttur. Negatif enerjiyle dolu bir ortamda yaşadığımızda veya çalıştığımızda kendimizi ya fiziksel veya psikolojik düzeyde iyi hissetmeyiz.

Yerli kültürlerin hepsi, öfke gibi negatif bir enerjiyi yollamak ile bunu yalnızca ifade etmek arasındaki farkı anlamaktadırlar. Biri öfkesini "zehirli ok" gibi yollamaksızın ifade ederse o kişi öfke hissini tanıyıp kabul etmektedir; bu durumda, öfkenin bir başkasına zarar verebilecek hiçbir kuvveti veya hareketi yoktur. Olanları yalnızca görünür düzeyde tanıyıp kabullendiğimiz kültürümüzde, farkındalığın bu diğer düzeyini inkar etmekte ve bu nedenle, sebep olduğumuz hasarı fark etmeksizin, bilinçsizce "zehirli oklar" atmaktayız.

Duygular taşımanın ve duyguları ifade etmenin insanlık halinin bir parçası olduğunu anlamamız önemlidir. Yürütülen araştırmalardan biliyoruz ki duygularımızı ifade etmediğimizde hastalıklar oluşabilmektedir.

Ruhsal öğretiler, dış dünyamızın; bilincimizin iç durumunun bir yansıması olduğunu, binlerce yıldır öğretmekteler.

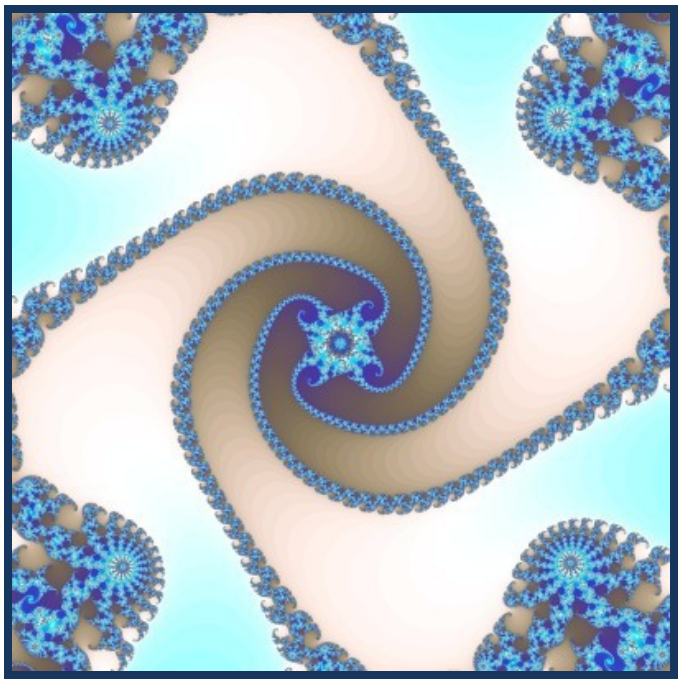
Çevre kirliliğine ve günümüzde dünyanın durumuna baktığımızda, içsel dünyamızın bir yansımasını görmekteyiz. Dünyayı değiştirmek istiyorsak kendimizi değiştirme niyetimize odaklanmamız gerekir.

Ruhsal uygulamalar ile çevreyi iyileştirmek ve dünyaya barış getirmek için yapılan dışsal çalışmalar arasında bir köprü oluşturmamızın zamanıdır.

Ruhsal öğretilerin hepsi, fiziksel düzeyde tezahür etmeden önce her şeyin ruhsal düzeyde tezahür ettiğini öğretmektedir. Ruhsal uygulamaları yaşamlarımıza sokmakla, kişisel ve gezegensel değişimi yaratma gücüne hepimizin sahip olabiliriz.

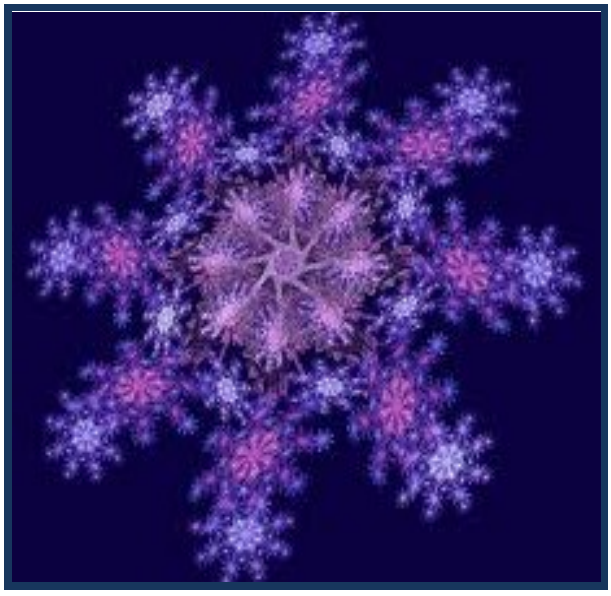
Dünyada nasıl biri olduğunuzu dönüştürmek yoluyla barışın gerçek ifadesi olabilmeniz mümkün. İşte, bunu yapmanın 10 basit yolu:

1-Kalbinizden Nefes Alıp Verin



Nefes alıp vermek, enerjiyi dönüştürmenin en basit yollarından biridir. Bu alıştırmayı, gün boyunca yapabilirsiniz: Ellerinizi kalbinizin üstüne koyun ve nefes alıp verirken kalbinizin hareketini hissedin. Bu, sakinleştiricidir ve dünyaya sevgi, huzur ve uyum enerjisi yollar.

2-Aynaya Bakın



Mücadele gerektiren bir duruma tepki vermeden önce bir aynadaki yansımanıza bakarak duygu ayarı yapın. Hiç kimse kendini zehirli bir tarzda hareket ederken görmek istemez. Size aptalca gelebilir ama bu düşüncenin sizi durdurmasına izin vermeyin. Kendimizi fazla ciddiye almak, negatif düşüncenin nedenlerinden biridir.

3-İfade Edin; Yollamayın

Stres, daha sonra pişman olabileceğimiz tarzda davranmamıza yol açabilir. Sorunlu duygulara sahip olmak normaldir ve hislerinizi tanıyıp kabullenmek önemlidir. Yalnızca enerjiyi kendinize, başkalarına ve dünyaya bir "zehirli ok" gibi göndermemeye dikkat ediniz.

4-Sevdiğiniz Birinin Yüzünü Düşünün

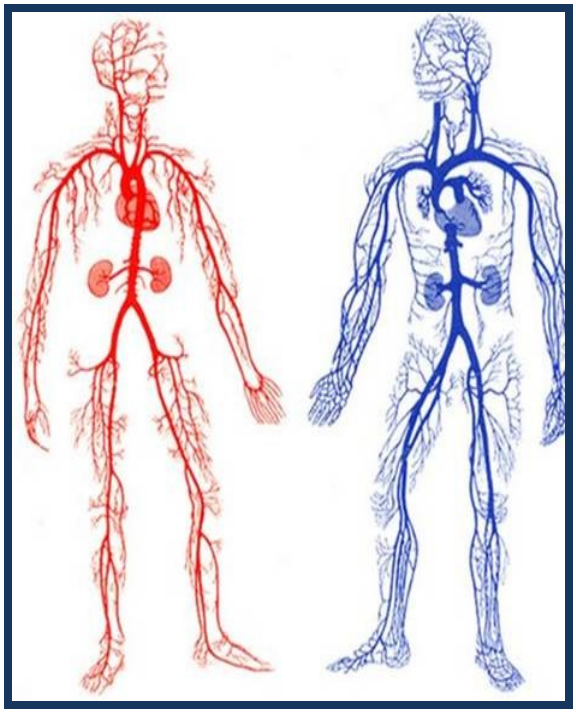
Duygularınızın ardındaki enerji tüm canlılara yayılır. Duygularınızın ardındaki enerji tüm canlı varlıklara yayılır. Sizin için sorunlu olan duyguları tetikleyen biriyle karşılaştıysanız, sevdiğiniz birini

düşünün ve, size meydan okuyan kişinin siması yerine sevdiğiniz kişinin simasını koymaya çalışın. Örneğin, bir küçük yavru kedinin siması veya sevdiğiniz bir çiçeğin imgesi ile de çalışabilirsiniz.

5-Sözlerinize Dikkat Edin

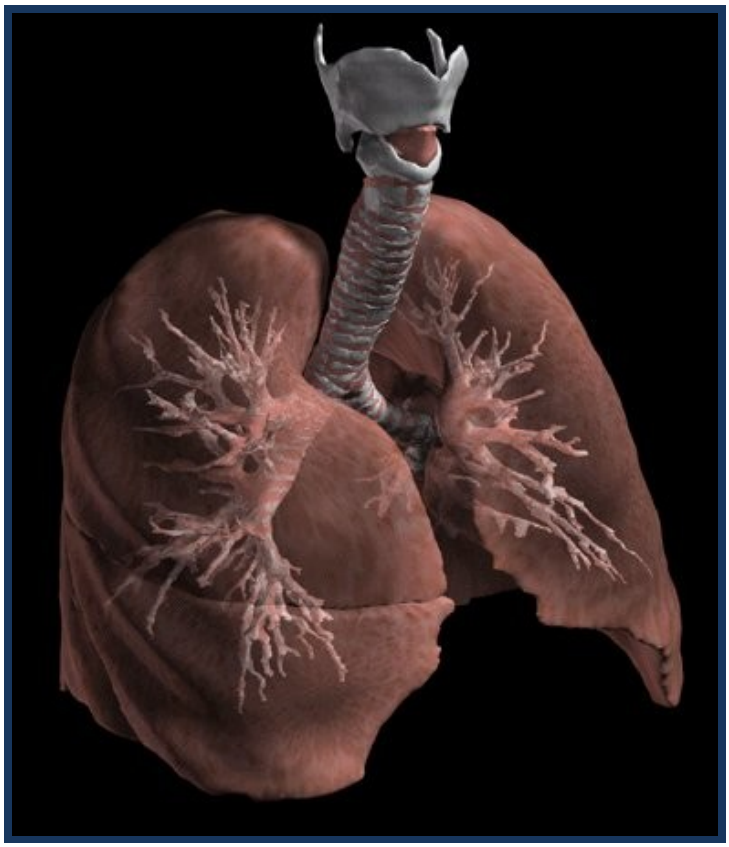
Düşünceleriniz ve duygularınız gibi sözleriniz de içinde yaşadığımız dünyayı ve deneyimlerinizi değiştirme gücüne sahiptir. Bu, yüksek sesle başkalarına söylediğiniz sözler kadar sessizce kendinize söylediklerinizi için de geçerlidir. Kendinize iyi bir insan olmadığınızı söylemekteyseniz bu gerçekliği tezahür ettirmeye başlarsınız. Zihninizi olumlu sözcüklerle doldurun ki hayatınız da olumlu yönde açılıp genişlesin. "Abrakadabra" kelimesi, Arami dilinde "Konuştuğum üzere yaratacağım" anlamına gelen "Abraq ad habra" cümlesidir. Çocukken, ne anlama geldiğini bilmeksizin, kimbilir ne kadar sık söylemişizdir bu cümleyi.

6-Başkalarında Tanrısallığı (ilahi varlık olma halini) Görün



Istırap çektiğini algıladığınız kişilere acımayınız; bu, onları yalnızca daha da derin bir ıstıraba sevk eder. İnsanları kendi ilahi ışıkları ve kusursuzlukları içinde gördüğünüzde, zorluklarıyla başa çıkmak için ihtiyaçları olan kuvveti onlara vermeye yardımcı olursunuz. Algılamanın gerçekliğinizi yarattığını unutmayın.

7-Doğayla Bağlantı Kurun



Bizler doğanın birer parçasıyız. Stres durumunda olduğumuzda doğanın temel unsurlarından – toprak, hava, su ve ateş (güneşteki gibi)– beslenmemiz kesilir ve gerçekten hastalanabiliriz. Doğa, en büyük şifacıdır. Sık sık zaman yaratıp doğal dünya ile bağlantıya geçin.

8-Suyla İyileşin

Suyun yaşam gücü acılarınızı yıkayıp götürebilir ve en basit faaliyetlerin bile şifa verici bir etkisi vardır. Ellerinizi yıkarken, duş alırken veya yağmur altında ıslanırken negatif enerjinin sizden uzaklaştığını ve ışığa dönüştüğünü imgeleyin.

9-Kendinizi Işıkla Koruyun

Şekil: Evrendeki her şeyin temeline indiğinizde aslında onun bir "**ışık varlık**" olduğunu göreceksiniz. Örneğin, kuantum mekaniğine göre, tüm atomlar ve elektronlar elektromanyetik dalgadan ibaret olup, evrende sürekli titreşim halindedirler ve bozunurken veya birbirleriyle birleşirken (molekülleri oluştururken) sürekli ışıma yaparlar. Dolayısıyla, ışık bizim maddi doğamızın ayrılmaz bir parçası ve özüdür.

Birinin size psişik açıdan saldırdığını veya enerjetik açıdan düşmanca davrandığını hissederseniz, etrafınızı saran koruyucu bir ışık imgeleyin. Bazıları bunu beyaz bir enerji alanı olarak düşünmektedir; ben ise şeffaf ve mavi bir yumurtanın içinde olmak şeklinde imgeliyorum. Size uygun rengi bulmaya çalışın. Bu sizi, size doğru yollanan zararlı enerjilerden koruyacaktır.

10-Sevgiyle Yanıt Verin

Başkalarından gelen negatif ve zehirli enerjilerin alıcısı olmanız gerekmez. Sevgiyle almak istemediğiniz enerjiyi geri çevirebilirsiniz. Sevgiyle yanıt vermek ise bir saldırı pozisyonu almanızı ve daha çok negatif enerji yaratmanızı önleyecektir. Şifa veren tek şey sevgidir.

DÜŞÜNCE GÜCÜ VE HÜCRELERİN İYİLEŞMESİ

Bir sinirbilimci olan Dr. Joseph Dispenza düşüncelerin beden ve yaşlanma üzerindeki etkisini anlatıyor ve diyor ki;

'Eğer hücreyi aynı tavır ve aynı kimya ile hergün tekrar tekrar bombalarsak o hücre sonunda bölünmeye karar verecektir ve bir kardeş ya da yavru hücre ürettiğinde yeni hücrenin o belirli duygusal nöropeptidler için daha fazla alıcısı olacaktır ve vitaminler, mineraller, besinler için hatta toksinlerin boşaltılması için daha az alıcısı olacaktır.

Yaşlanmanın önemi düzensiz protein üretimidir.

Yaşlanınca ne olur?

-Cildimiz esnekliğini kaybeder. Elastin'de zaten bir proteindir.

Enzimlerimize ne olur?

-İyi sindiremeyiz.

Eklem sıvımıza ne olur?

-Bunlar proteinlerdir. Kireçlenip kayganlaşırlar.

Kemiklerimiz ne olur?

-İncelirler.

Yani yaşlanmanın nedeni düzensiz protein üretimidir. Akla şu soru gelir. 'Gerçekten ne yediğimiz farkeder mi?' Eğer hücre 20 yıl boyunca duygusal istismara maruz kalıp da ihtiyacı olan besin için tek bir alıcısı bile kalmamışsa iyi beslenmenin bir etkisi olur mu?'

SONUÇ VE ÖZET OLARAK:

Bir odada yaşayan iyi huylu bir insan var. Bu insana her gün bir ekmek veriliyor ve böyle yaşayıp gidiyor. Sonra birden o odaya kötü huylu başka bir insan geliyor. Artık ekmeği paylaşıyorlar, hatta ekmeği getiren kişi sadece kötü huyluya veriyor. Sonra kötü huylu insandan bir tane daha oluyor ve artık iyi huylu insan o odada yaşayamıyor ve ölüyor.

Olumsuz düşünceler kötü huylu insan. Eğer o olumsuz düşünceleri her gün tekrar tekrar yaşamayı sürdürürsek tüm yemeği kötü huylu yiyiyor ve bir kötü huylu daha geliyor (hücre bölünüyor).

ONİKİNCİ BÖLÜM
İSLAMİ AÇIDAN KUANTUM DÜŞÜNCESİ

KUANTUM DÜŞÜNCE TEKNİĞİNİ VE ŞİFACI ETKİSİNİ İSLAMA GÖRE NASIL AÇIKLAYABİLİRİZ?

Karamsar bir adam, iyimser bir başka adam ve bir fizikçi, bulutsuz bir gecede gökyüzüne bakmışlar. Karamsar adam, **"Ne kadar büyük bir boşluk bu?"** demiş. İyimser olanı ise,**"Ne kadar da çok yıldız var."** diye ona karşılık vermiş. Fizikçiye gelince, o ân bir şey söyleyebildiğini zannetmiyorum. Çünkü bilim dünyası son yarım asırdır ne gördüklerinden ne de göremediklerinden pek emin olamıyor.

İnsanoğlu bir zamanlar havanın boş olduğunu zannediyordu. Her saniye ciğerlerini dolduruyor olmakla birlikte, insanlar için odalarının içinin oksijen, azot, argon, neon, helyum, hidrojen, su buharı, karbondioksit, metan, azot oksit, ozon gibi molekül ve atomlarla kaynıyor olmasını kabullenmeleri, pek kolay olmamıştır sanırım.

Son yıllarda modern fizikte baş gösteren gelişmeler, madde ve parçacık anlayışını değiştirdiği gibi **'boşluk'** kavramına da yeni boyutlar getirdi. Günümüz fizik bilimi, 'boşluk & ether & esir'; kavramını yepyeni bir kimliğe büründürdü. **Boşluk,** hikmet kaynağından özüne yüklenmiş mânâ ile adeta canlandı; evrenin **"yaşama ortamı, hayat nefesi ya da enerjisi"** şeklinde tanımlamalar aldı.

Kuantum alanı, biçimsiz ve şekilsizdir, bütün biçimlerin tarlasıdır. Bir bakıma evrenin hamuru gibi bir şey. **Parçacık** dediğimiz sert ve katı madde, bu alanın bölgesel yoğunlaşmasından ibarettir. Kuantum alanı, aynı zamanda faaliyet ve nakil alanı ve ince ilişkiler ağının bir ortamı. Şimdi bu tariflerin, boşluğun **"esir maddesi"** ile dolu olduğu anlayışı ile ne kadar örtüştüğüne dikkat edelim.

Albert Einstein maddeyi, alanın aşırı derecede yoğunlaştığı uzay bölgelerinden oluşan bir şey olarak tarif ediyordu. Söz konusu yeni fizik anlayışına göre, hem madde hem maddenin bulunduğu alan aynı şeydi.

Kuantuma göre, okyanus gibi uzay boşluğu içindeki varlık denen kara parçaları, altta karalar vasıtasıyla birbirine bağlantılıdır. Kuantum alanı kavramına göre uzay kararlı bir dalga bütünü ve birliği olup, bu etkileşimler **"dalgalar"** şeklinde gerçekleşmektedir.

Kuantum alanının, icrasına vesile olduğu faaliyetler ve üzerine yüklenen sorumluluklar, bu alanın "esir" ortamına tekabül edip etmediği sorusunu gündeme getirmiştir. Dikkatlerin üzerinde toplandığı nokta ise, bu alanla gelişen anlam derinliğinin, öteden beri var olan esir ortamı anlayışıyla paralellik arz etmesidir. Su ve havada icrasına vesile olan faaliyetler, ortamı dolduran taneciklerle ilgilidir. Yani hava yoksa ses de yayılmaz. O halde uzay, onu boş olmaktan kurtaracak, henüz tam ölçülemeyen, belirlenemeyen taneciklerle doludur.

Boşluklar Boş Değil

Beş duyumuzla algılayabildiğimiz şekliyle Dünyada boşluk, **"çerisinde hiçbir şey olmayan yer,"** de demekti. Oysa içinde yaşadığımız evren, başlangıcı olan bir şey olduğundan, onun içindeki "her yer", sonradan "var" olan tek bir yerdi. Dolayısıyla "içinde hiçbir şey olmayan" bir yerin, bu evrende olması mümkün değildi. Özetle, var edilmiş olan bir yerin, her yerinde mutlaka bir şeyler olmalıydı. Tıpkı denizin içinde kuru bir yer olmadığı gibi, yoktan var edilen bu varlık denizinin içinde de yokluk mânâsında kuru bir boşluk olmamalıydı.

İşte kuantum bilimi, evreni yekpare bir bütün olarak tanımlarken, evrende mutlak mânâda bir 'boşluk'; olmadığını söylerken, bir bakıma bu gerçeğin altını çiziyordu. Başka bir deyişle, içinde 'yokluk'; mânâsında 'boş' bir alan barındırmayan evren, 'var' edilmiş bir evrendi.

Kuantum Alanı ve Esir

Yüzyıllardır süren, **"Madde atomlardan mı, yoksa bazı temel sürekliliklerden mi oluşur?"** tartışması, modern fiziğin geliştirdiği kuantum alanı kavramı ile hiç beklenmedik biçimde cevap bulmuştu. Çünkü alan, uzayın her yerinde mevcut olan sürekli bir yapıydı. Boş zannedilen alanın, parçacık yönü ile sürekli olmayan; yani, tanecikli bir yapı ortaya koyabildiği görüldü. Çünkü bildiğimiz elektromanyetik bir alan, serbest alan olarak belirebilir (hareket eden dalga-fotonlar) ya da yüklü parçacıklar arasındaki kuvvet alanı olarak ortaya çıkabilir. İkinci durumda kuvvet, etkileşen parçacıklar arasında gerçekleşen bir foton alışverişi şeklinde kendini göstermektedir, iki elektron arasında bildiğimiz elektrik itmesi ise, yine söz konusu foton alışverişi sebebiyledir.

Bu ilginç gelişme ve keşifler boşluktan, nesnel ya da madde ötesi varlıkların doğması anlamına geliyor; alan dediğimiz cisimlerin çevresini, varlığın menşei ve yeşerme ortamı ve hatta faaliyet alanı konumuna yükseltiyordu.

Kuantum elektrodinamiğinin en can alıcı özelliği, iki değişik ve zıt kavramı, elektromanyetik alan kavramı ile elektromanyetik dalgaların **tanecik-parça** belirişleri olan foton kavramını birleştirmiş olmasıdır. **Fotonlar,** aynı zamanda birer elektromanyetik dalga oldukları ve bu dalgalar da titreşen alanlardan meydana geldikleri için, fotonlar, aynı zamanda birer elektromanyetik alanın belirişi halindedir, işte kuantum alanı diye ortaya çıkan yeni kavram, kuant ya da foton denen, biçim alabilen bir alanın meydana gelmesidir. Bunun anlamı, bütün atomaltı parçacıkların ve onların etkileşimlerinin, farklı bir alana denk düşmesi ve alandan meydana gelmesidir.

Bu alanları meydana getiren nedir? Halen kayıp %80'lik kütle, bu uzay boşluğunun gizli kütlesi midir? Boşluğu doldurduğu bilinen, ama kolayca yakalanamayan, bu yüzden de özellikleri henüz incelenemeyen **nötrino** gibi **gölgemsi maddeler,** boşluğun maddesi ya da esirin tanecikleri olabilir mi?

Biz bu tartışmaları bir yana bırakarak "vakum" olarak adlandırılan boşluğun "boş" ve "etkisiz" olmadığı üzerine ulaşılan sonuçlara dikkat çekelim:

Vakumun Anlamı

Vakumun ne olduğu ve özellikleri, halen kuantum fiziğinin en ciddi sorunları arasındadır. Vakumun ne olduğunun anlaşılması, esir ile ilgili sorulara da ışık tutması beklenir. Bütün parçacıkların ve kuvvetlerin alanlarla temsil edildiği Kuantum Alan Teorisi'ne göre vakum, bu alanlar

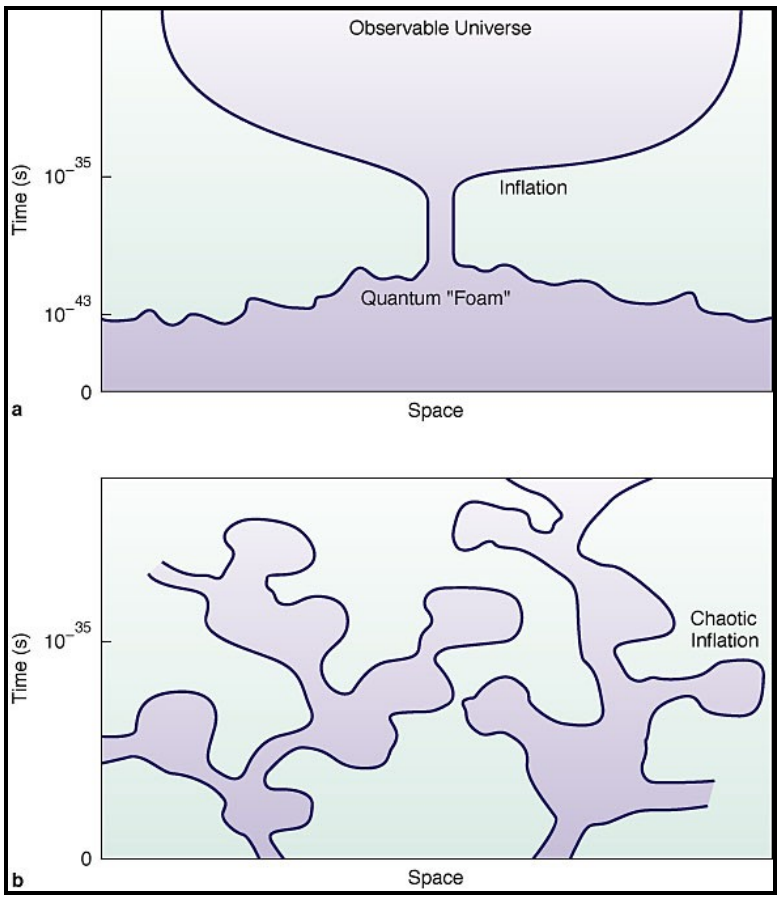
kuantlaştığında karşımıza çıkan sıfır basamağıdır. Sıfır basamağı en temel seviye olmasına rağmen cüz'i miktarda da olsa bir enerji içerir. Sıfır nokta enerjisi (ZPE) adı verilen bu enerji, tüm dalga boyları üzerinden toplandığında sonsuz bir enerjiye tekabül etmektedir. Elbette bizim gözleyebileceğimiz, enerjideki dalgalanmalardır. Nitekim bu sıfır nokta dalgalanmaları (ZPF), vakumda birbirine çok yakın iki metal levha arasında ölçülebilir bir çekme kuvveti oluşturmaktadır (Casimir Etkisi). Vakumu, alanların sıfır seviyesi olarak düşündüğümüzde, vakum bir bakıma esirin titreşimsiz ve durgun haline tekabül edecektir.

Yüzyıllardan beri mutlak boşluk anlamında kullanılan **"vakum"** kelimesinin bugünkü fizikte yüklendiği anlamı eleştiren bilim tarihçisi Whittaker, kitabına **"Esir ve Elektrik Teorilerinin Tarihi"** başlığını niçin seçtiğini konusunda şu ilginç açıklamaları yapıyor:

"Başlık hakkında birkaç kelâm edilebilir; niçin esir ve elektrik? Herkesin bildiği üzere, esir, on dokuzuncu yüzyıl fiziğinde büyük rol oynadı. Ancak yirminci yüzyılın başında, temel fikir olarak Dünyanın esire göre hareketini ölçme girişimlerinin başarısızlığa uğraması ve bu tür çabaların her zaman başarısızlığa mahkûm olacağı prensibinin kabul görmesi üzerine, **"esir"** kelimesi gözden düştü. Gezegenler arası uzayı tamamen boşluk olarak düşünmek ve elektromanyetik dalgaların yayılımından başka hiçbir özelliğe sahip olmayan "vakum" kavramıyla ifade etmek, genel kanaat haline geldi. Fakat kuantum elektrodinamiğinin gelişimiyle, vakum elektromanyetik alanın "sıfır nokta" salınımlarının, elektrik yükü ve akımının "sıfır nokta" dalgalanmalarının ve birden farklı bir "dielektrik" sabitine karşılık gelen bir "polarizasyon"un oturağı olarak kabul edilmeye başlanmıştır. Bu kadar zengin fizîkî özelliklere sahip bir nesnenin vakum diye adlandırılması, tamamen anlamsızdır, esir kelimesine haklı olarak dönülebilir." (Salih Âdem, Süpersicimler ve Esir, Sızıntı Dergisi, 275. sayı Aralık 2001)

Esir konusundaki kafa karışıklığına dikkat çeken 2004 Nobel ödülü sahibi **Frank Wilzcek,** Einstein'ın, esiri fizikten silmek şöyle dursun, bilakis esiri yüceltip fizikçilerin araştırma ve çalışmalarında çok mühim bir konuma yükselttiğinden söz eder. Bugünkü teorik fiziğin büyük bir kısmının, bilhassa Süpersicim Teorisi'nin, adı konmamış bir şekilde esirin mahiyetinin ve özelliklerinin incelenmesi olduğu söylenebilir. Eğer öyleyse kadim anlayışa göre beşinci element olan esir maddesi, diğer elementlerin de anası ve atası ve varlığın aslî unsuru olarak, yakın gelecekte kendinden en çok bahsedilen element olabilir.

Süpersicim Teorisi ve Esir

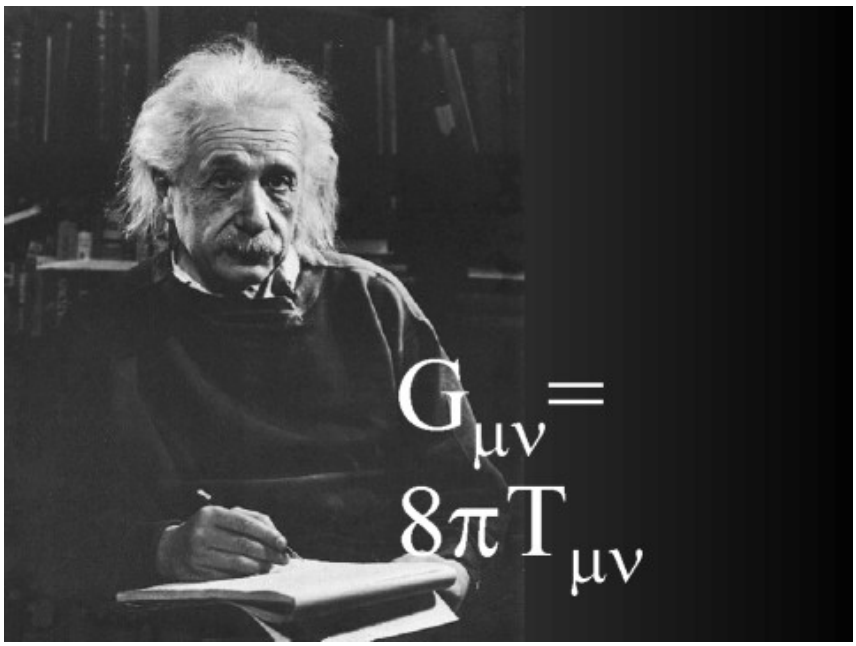


Şekil: Sicim teorisine göre evrenin mikro (kuantum) boyutları, kapalı halka biçimli küçük iplikçiklerle örülmüş bir ağdan oluşmaktadır.

Kâinattaki tüm parçacıkları ve etkileşimleri bir çatı altında toplayacak **Her Şeyin Teorisi,** Einstein'dan beri tüm fizikçilerin en büyük hayali olmuştur. Maddeyi, vakumu ve evrenin başlangıcını daha iyi anlayabilmemiz, bu problemin çözülmesine bağlı görünüyordu çünkü. Bu dev problemin çözülmesi yolunda en büyük umut vadeden yaklaşımın Süpersicim Teorisi olduğu biliniyor.

Süpersicim Teorisi'ne göre bütün parçacıklar ve kuvvet taşıyıcıları (elektronlar, kuarklar, fotonlar, gravitonlar vs.) Planck uzunluğu 10-33 (on üzeri eksi eksi otuz üç) cm mertebesinde boyutlara sahip sicimlerden oluşmaktadır. Uçları açık veya kapalı (halka şeklinde) olabilen bu sicimlerin farklı titreşim şekilleri, farklı parçacıklara tekabül etmektedir. Bu teorinin en cazip yönü, dört temel kuvveti ve onlarca temel parçacığı basit bir sicimin titreşimleri ve hareketleri cinsinden ifade edebilme kolaylığıdır,

Süpersicim Teorisi'nin en sıra dışı özelliği, sicimlerin titreşim ve salınımlarını ifade edebilmek için tam on boyuta ihtiyaç duyulmasıdır. Bir zaman ve dokuz uzay boyutunda hareket eden bu sicimler, dört boyutlu uzay zamanımızda noktasal parçacıkları ve bu parçacıklar arasındaki etkileşimleri oluşturmaktadır. Gözlemleyebildiğimiz dört boyutun dışında kalan boyutların, kendi üzerine kıvrıldığı ve çok ufak kaldıkları için fark edilmedikleri düşünülmektedir.



Ünlü fizikçi **Albert Einstein**'a göre de, uzaydaki madde evreni tamamıyla doldurmuş olan "esir" adını verdiği bir madde ile kaplanmıştı.

Genel İzafiyet Teorisi, çekim alanlarının, uzay zamanın temelini oluşturduğunu ortaya koyduğu için, çekim de dâhil olmak üzere tüm kuvvet alanlarını içine alan sicimler, aynı zamanda **"uzay zaman"**ı da meydana getirmektedir, Günümüzde hareketleri belli bir uzay zaman çatısı altında yaklaşımlarla formül edilmeye çalışılan sicimlerin gerçek teorisi bulunabilirse, uzay zamanın ne olduğu ve nasıl ortaya çıktığı, dolayısıyla uzayın dokusu, esirin yapı ve mahiyeti hakkında daha doyurucu ve sağlam bilgilere ulaşabileceğiz.

Süpersicim Teorisi sadece esir konusunda değil, kâinatın yaratılışının sırlarıyla da ilgili ip uçları vermektedir. Mevcut fizik teorilerine göre kâinat, **"Yalancı Vakum"** durumundan **"Gerçek Vakum"** durumuna bir kuantum sıçramasıyla yaratıldı. Astrofizikçiler, yaptıkları hesaplamalarla, kâinatın toplam enerjisinin yaklaşık olarak sıfır olduğunu gösterirler. Gerçekten de kütle ve hareket enerjilerinden meydana gelen pozitif enerji, çekim gücünün oluşturduğu negatif enerji ile hemen hemen aynı büyüklüğü gösterir. Bu ilginç keşif, muazzam genişlikteki kâinatın "yoktan" var edildiğini gözler önüne serer. Vakumun bahsettiğimiz tanımını hatırlayacak olursak, kâinatın esirdeki bir tür dalgalanma ile başladığını düşündürmektedir.

Gerçekten de Bediüzzaman esirin yaratılışının her şeyden önce gerçekleştiğini ve daha sonra esirden atomaltı taneciklerin (cevahir-i fert) yaratıldığını, Kur'an'ın ilgili ayetinin yorumu olarak ele alır: **"Arşı su üzerindeyken..."** (Hud, 11/7) ayeti şu madde-i esiriyeye işarettir ki, Cenabı Hakk'ın arşı, su hükmünde olan şu esir maddesi üzerinde imiş. Esir maddesi yaratıldıktan sonra, Sani'in ilk icadlarının tecellisine merkez olmuştur. Yani esiri halk ettikten sonra cevahiri ferde kalb etmiştir.(bk. İşarat-ül İ'caz, Bakara 2/29. ayetin tefsiri). Gerçekten de esir için en güzel benzetme akıcılığı, her yere nüfuz kabiliyeti, canlılığın oluşum ve idamesindeki hayati görevleri ile su maddesi olsa gerek. Öyleyse bizler, ruh ve enerji bedenimizle hayat enerjisini oradan aldığımız esir deryası içinde yüzen, ama deryadan haberi olmayan balık misalindeyiz.

Elmalılı M. Hamdi Yazır **"Hak Dini Kur'an Dili"** adlı tefsirinde, Hud süresindeki **"Arşı da su üstündeydi..."** âyetiyle ilgili olarak çeşitli izahları karşılaştırırken, **"Bir de bunlar, arşın her şeyi kaplayan bir cisim olması anlamıyla ilgilidir."** diyerek dolaylı yoldan esire ve esirin özelliklerine dikkat çekmektedir. (bk. Hud Suresi 7. ayetin tefsiri)

Bediüzzaman ve Esir

Esir kavramının bilim tarihi içerisinde geçirdiği dönüşümler bilimin insanî boyutları hakkında fikir vermekle beraber, zamanla değişen teorilerden bağımsız bir gerçeklik anlayışına ulaşma ihtiyacı da vardır. Dolayısıyla ilahî vahyin doğru anlaşılması ve yorumlanması da önem taşımaktadır.

Bediüzzaman esir ile ilgili açıklamalarında, ulvî âlemde yani fizik ötesi kanunlara göre çalışan metafizik âlemlerin yedi tabakaya ayrıldığını belirtir. Açıklamalarında her tabakanın kendine has kanunları bulunduğunu, böylece yedi farklı uzay-mekânın farklı işleyiş mekanizmaları olduğunu, esirin bu âlemlerin ortamı ve alanı olduğunu ifade eder, Esirin her bir âlemin dokusunu teşkil etmesi ve yedi âlemin ayrı ayrı hüküm kaidelerine göre yapılanmaya maruz kalması şu ifadelerle belirtilirunu ifade eder:

Bediüzzaman **"Gök ve yer ve içindekiler O'nu tesbih eder."** ve **"...sonra iradesini semaya yöneltti ve gökleri yedi tabaka olarak tanzim etti; O her şeyi bilir."** (Bakara, 2/29) mealindeki ayeti bu açıdan ele alır. Ayeti tefsir ederken, **Sema, dalgaları karar kılmış bir denizdir.** Tirmizî, Tefsîru Sûre 57/1; Müsned, 2/370) Hadis-i şerifinden de ilhamla, esir üzerine dikkate değer enfes yorumlar yapar. (bk. İşarat-ül İ'caz, a.y.)

Bunları **Süpersicim Teorisi** ışığında ele aldığımızda, bizi dikkat çekici bir noktaya getirmektedir ki varlığın sırrı konusunda zihnimize yeni mertebeler kazandırmaktadır: Süpersicim Teorisi'nde dört boyutlu evrenimizin, kâinatın 10 boyutunun, 4 + 6 şeklinde ayrışması sonucu ortaya çıktığı kabul edilir. Süpersicim Teorisi'nin, tutarlı olabilmek için ihtiyaç duyduğu 10 boyut, acaba semavatın yedi tabaka halinde yaratılması hakikatine de işaret olabilir mi? Kâinat 10 boyutlu bir gerçeklikse, 4 boyutlu evrenimizin (en, boy, uzunluk ve zaman) şehadet âlemi denilen fizik dünya, birinci kat semayı teşkil edecektir. Geri kalan 6 boyut ise ikinciden yedinciye tam altı kat semaya -bilim dili ile parelel evrenler, dinî literatürle gayb ve ahiret âlemleri- karşılık gelmiş olabilir.

Âlemin sırlarını Kur'an'ın ışığında açıklayan Bediüzzaman, esir denen uzay boşluğunun sadece varlığın beliriş ortamı ve faaliyet alanı ile sınırlı kalmadığını, onun **"nakillik ve infial hassasıyla ve vazifesiyle teçhiz"** edildiğini, ilâhî arşlardan biri olduğunu anlatmaktadır. Elbette ki esir ortamındaki faaliyetler, su ve topraktakinden farklı olacaktır. Çünkü esir, Cenab-ı Hakk'ın en nazenin bir hulle-i icraatıdır. Bu yüzden, tartıya ve ölçüye girmeyenlerin, ruhani ve manevî varlıkların yaşama ortamı ve faaliyet alanı olduğunu düşünebiliriz. Diğer taraftan, hava unsurunun manevî cephesi olan esir, bir **hüve** olarak âlem-i misâl ve âlem-i mânâya bir anahtar olmaktadır. Bu sebeple, mevcudata nazaran akıcı bir su gibi, mevcudatın aralarına nüfuz etmiş bir madde olarak esir, madde âlemini mânâ âlemlerine bağlayan, hem bu âleme hem de öbür âlemlere benzeyen, ikisinin arasında bir yapıya sahip olacaktır.

Alemde sergilenen ilâhî lütuf, güzellik ve hayırlara karşı dua, tesbih, hamd ve ibadetle mukabele eden varlıkların her biri, aynı zamanda ilâhî isimlerin güzelliklerini, kozmik sırları de sergileyen ve

haykıran birer ilanname ve dellaldırlar. "O dellalların güzel ve tatlı hamdlerini ve senalarını ve mabuduna medihlerini ve onların kelimelerini her tarafa neşir ve arş-ı azamın canibine sevk etmek için esir unsurunun (sicimler gibi) emirber neferler, küçücük diller ve kulaklar gibi, o güzel kelimeleri dergâh-ı ulûhiyete takdim etmek için, o pek harika acib vaziyeti hava ve esire verilmiştir ki hava âleminin maddî cephesi atmosfere tekabül ederken, manevi cephesi (ışınları, elektromanyetik dalgaları ve hatta duaları nakleden) esire karşılık geldiği kanaatindeyiz.

Tabi ki bu harika faaliyetlerde gerek esiri oluşturan tanecikler olsun gerekse hava tanecikleri olsun, basit bir sebepten öteye gidemezler. Bu icraatların sahibi, kâinatı esir vasıtasıyla bir bütün halinde yapıp, en uzağı en yakın hale getiren, bununla evren çapında birliğini açıkça gösteren, boyutların ve uzayların gerçek sahibi olan **Âlemlerin Rabbidir**. Aksi takdirde esirin **"zerreden çok derecede daha küçük olan zerrelerine; her şeyi görecek, bilecek, idare edecek bir ihtiyar ve bir iktidar ile vücud bulan fiilleri, eserleri isnad etmek"** demek olacağından, böyle bir fikir *"esirin zerreleri adedince yanlıştır."* (bk. Osman Çakmak, Kâinat Kitap Atomlar Harf, Altın Burç Yayınları;

ONÜÇÜNCÜ BÖLÜM
İMGELEMENİN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ

GİRİŞ

1980'li yılların başından beri psikonöroimmünoloji alanındaki klinik deneysel araştırmalar, bireylerin içinde bulunduğu psikolojik unsurların; alerji, soğuk algınlığı, kanser, bel, kalça ve akciğer sorunları, mide ve bağırsak problemleri gibi hemen hemen her tür hastalığın oluşmasında rolü olduğunu göstermektedir.

PET, NMR gibi görüntüleme teknikleri ve EMG, biofeedback gibi ölçüm cihazları sayesinde gerek beyin faaliyetleri hakkında gerekse duygu ve düşüncelerin, psikolojik hallerin beden fizyolojisi üzerindeki etkileri hakkında oldukça detaylı bilgiler edinilmiştir. Yine bu bilim dalının yaptığı araştırmalar, zihinsel imgeleme çalışmalarının hastalıkların iyileştirilmesindeki rolünü ve önemini de göstermektedir.

İmgelemenin yani imajinasyonun sağlık üzerindeki etkisini ortaya koyan ilk isimlerden biri Dr. Martin Rossman'dır. Rossman, 1972 yılından beri çalıştığı kliniklerde hastalarına imgeleme çalışmaları yaptırmış ve elde ettiği bulguları ve çeşitli vakaları kitap haline getirmiştir. Dilimize, "İmgelemenin İyileştirici Gücü" olarak çevrilen eserinde imgelemenin ne olduğu, nasıl yapılması gerektiği ve hastalıkların iyileştirilmesi sürecinde bu yeteneğimizden nasıl yararlanabileceğimizi gayet sade bir dille anlatmaktadır.

Rossman, imgelemenin iyileştirici bir teknik olarak kullanılabildiğini 1972 yılında tanıştığı Dr. Irving Oyle'den öğrenir. California'nın Bolinas sahil kentinde bir sağlık kliniğinin kurucusu ve yöneticisi olan Dr. Oyle, rutin olarak verilen ilaçların yerine hastalarının gevşemesini ve şifayı zihinlerinde canlandırabilmesini amaçlar. Onların neden hasta olduklarını ve iyileşmek için neler yapabileceklerini söyleyebilecek bir bilge figürüyle sohbet ettiklerini imgelemelerini ister. Oyle'nin çalışmalarından çok etkilenen Rossman Dr. Oyle ile üç yıl birlikte çalışır ve holistik şifa anlayışının önemini kavrayarak imgeleme yoluyla kendisinin de şaşarak gözlediği çarpıcı iyileşme vakalarına tanıklık eder.

1972 yılının sonunda Dr. Carl Simonton ve eşi Stephanie Simonton'un imgeleme yaptırarak kanserli hastaları iyileştirebildiklerini öğrenir ve onların tekniklerini daha detaylı öğrenir. Simontonların yaptığı gayet yalındır. Hastanın gevşemesini ve bağışıklık hücrelerinin sayıca çok, etkili ve güçlü olarak imgelenmesini, öte yandan kanserli hücrelerin yalıtılmış, çekinik ve zayıf olarak imgelenmesini öngörmektedir. İnsanlar imgeleme sırasında kendi özgün yaklaşımlarını belirlemekte serbesttir. Örneğin zihinlerinde şövalyelerin düşmanlarını bozguna uğratmasını canlandıranlar da olmuştur vahşi köpeklerin et parçalarını dişlemesini canlandıranlar da.

Simonton ve meslektaşları zihinsel imgeleme tekniklerini, tıp açısından iyileşmez kabul edilen 159 kanserli hastaya öğretirler. Normalde, bu durumdaki hastalara verilen yaşama süresi on iki aydır. Dört yıl sonra, hastalardan altmış üçü hâlâ yaşmaktadır. Bunlardan 14'ünde hastalığın hiçbir izi kalmamış, 12'sinde kanser gerilemiş ve 17'sinde de dengelenmişti.

Basit bir üşütme bile olsa herhangi bir hastalığa tutulan kişilerin iyileşmeyi temin edebilmeleri için olabildiğince sağlıklı imgeler üretmesi gerekmektedir. Sağlığımız için olumsuz sonuçlar yaratan her inanç ve imge kafamızdan kovulmalı ve düşüncelerimizin yalnızca birer resim olmadığının şuuruna varılması gerekmektedir.

İMGELEME NEDİR?

İmgeleme zihin-beden iletişiminin bir yoludur. İmgeleme sinir sistemimizin önemli bir bölümünün doğal bir dilidir.

İmgeleme, esas olarak görebildiğimiz, işitebildiğimiz, dokunabildiğimiz, koklayabildiğimiz ya da tadabildiğimiz bir düşünce akışıdır. İmge, deneyimlerinizin ya da fantezilerimizin içsel bir temsilidir. Zihnimizin bilgileri kodlama, depolama ve ifade etme biçimidir. İmgeleme rüyaların ve hayallerin, anıların ve geçmiş yaşam anılarının, planların, projeksiyonların ve olasılıkların bir yansımasıdır. O; sanatların, duyguların ve en önemlisi de daha derinlerdeki benliğimizin dilidir.

İmajinasyon iç dünyamıza açılan bir penceredir. Düşüncelerimizi, hislerimizi ve yorumlarımızı gösterir. Ancak pencere olmasının ötesinde de bir anlam taşır. Yaşamımızı yönlendirebilen ve sağlık durumumuza şekil verebilen bilinçdışı çarpıklıklardan kurtulmamızı sağlar ve bu anlamda bir dönüşüm aracıdır.

İmajinasyon olmasaydı insanlık çoktan ölmüş olurdu. Yeni potansiyelleri değerlendirebilme yeteneği yani imgeleme sayesinde ateş keşfedilmiş; silahlar yaratılmış; ekinler yetiştirilmiş; binalar inşa edilmiş; otomobiller, uçaklar, uzay mekikleri, televizyon ve bilgisayarlar icat edilmiştir.

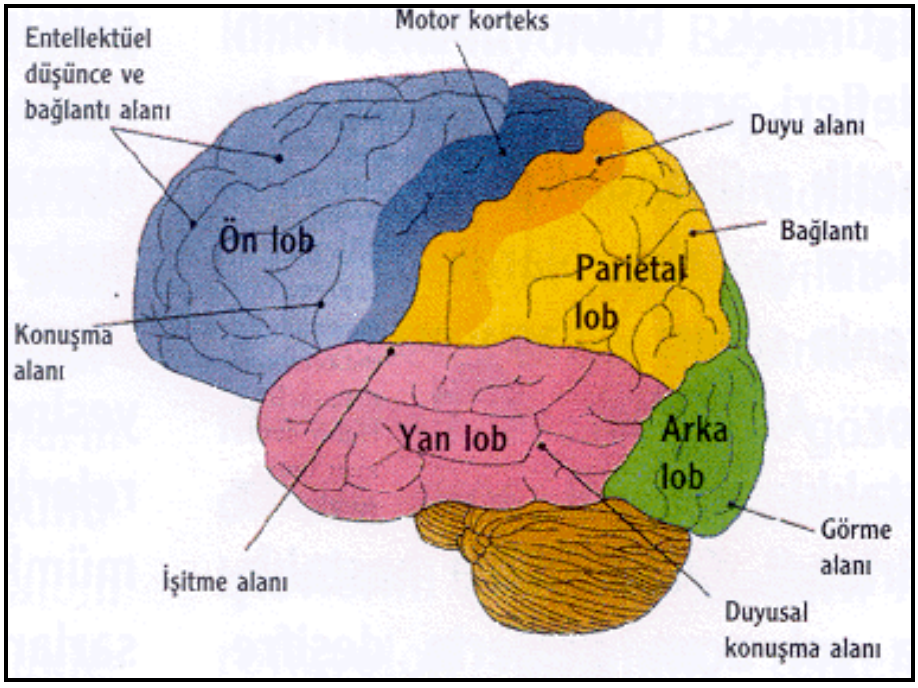
İMGELEME VE FİZYOLOJİK DEĞİŞİM

İmgelemenin iyileştirici gücü, onun doğrudan fizyolojik etkileri aracılığıyla bilinmektedir. İmgeleme sayesinde bedensel fonksiyonlarımızın çoğunda bilinçli bir etkiyle oluşamayacağını düşündüğümüz değişimleri yaşama geçirebiliriz.

Bedensel fonksiyonlarımızın bir kısmı merkezi sinir sistemi denetiminde ve isteğe bağlıdır. Örneğin hepimiz elimizi kaldırıp saçlarımıza dokunuruz. İstersek yürür istersek otururuz. Bunlar isteğe bağlı davranışlar olup beynin belli bir bölgesinin denetimindedir. Oysa tükürük salgımızı isteğe bağlı olarak artırıp azaltamayız. Ya da kalp çalışmamızı istemli olarak hızlandırıp yavaşlatamayız. İsteğimiz dışında kalan bu fonksiyonlar otonom sinir sisteminin denetimindedir. Otonom sinir sisteminin faaliyetini istemli olarak etkileyemeyiz ama imgeleme yeteneğimiz sayesinde etkileriz. Yani otonom sinir sistemi imgelemeye tepki verir.

Örneğin gözlerinizi kapatıp gevşeyin. Bir elinizde sarı ve sulu bir limon tuttuğunuzu imgeleyin. Limonu ikiye böldüğünüzü, limonu bir bardağa sıktığınızı ve bardağı dudaklarınıza yaklaştırıp o ekşi

limon suyunu içtiğinizi düşünün, tadını ve kokusunu algıladığınızı imgeleyin. Eğer bu imgeleme sonucu dudaklarınız büzüşüp ağzınız sulanıyorsa -ki pek çok insanda bunlar olur- bu otonom sinir sisteminizin imgelemeye tepki verdiğini gösterir.



Biofeedbek, hipnoz ve meditasyon üzerine yapılan ve ölçmeye dayalı olan araştırmalar insanın kendi kendini düzenleme kapasitesinin oldukça yüksek olduğunu gösterir. Gevşedikten sonra gerçekleştirilen ve belirli bir noktaya odaklanan imgeleme çalışmalarının; kalp atışlarını, kan basıncını, solunumu, alınan oksijen ve verilen karbondioksit miktarını, beyin dalgalarının ritmini ve derinin elektriksel karakteristiklerini, kan akışı ve ısıyı, mide ve bağırsakların reaksiyonlarını ve salgılarını, cinsel uyarılmayı, hormon düzeylerini, bağışıklık sisteminin işleyişini etkilediği tespit edilmiştir. Tüm bunlar imgelemenin bedenin temel kontrol sistemlerini etkilediği anlamına gelir.

Ciddi ya da kronik bir hastalıktan kurtulmak için imgelemenin yanı sıra başka düzenlemelerin de yapılması elbette ki gerekir. Örneğin yaşam tarzının değişmesi, hayata ve olaylara karşı sergilediğimiz tutumların değişmesi, duygusal yaraların iyileştirilmesi, ilaç içmek, gerekirse ameliyat olmak, çeşitli egzersizler yapmak, tıp alanının sunabileceği desteği almak gerekebilir. Bu süreçte imgeleme çalışması yapmak ne gibi değişikliklere ihtiyacımız olduğunu, o değişiklikleri nasıl gerçekleştirebileceğimizi görebilmemizi sağlayan etkili bir araçtır. Bizzat kendi bilinçaltımızın çözümlememiz gereken duygu ve inançlarımızı gösterdiği bir yardımdır. Aynı zamanda iyileşmek için ihtiyacımız olan rehberliği sunma biçimidir.

Vaka

Jeffrey 30 yaşında başarılı bir yöneticidir. Yıllardır tekrar tekrar nükseden pepsin ülseri sorunu nedeniyle Rossman'a gelir. Gevşemeyi ve imgelemeyi öğrenerek mide ağrısından kurtulur. Jeffrey, midesindeki ağrıyı bir yangına benzetir. Dağlardan çağıldayan buz gibi soğuk suların bu yangını söndürdüğünü ve kavrulmuş bölgeyi serinlettiğini imgeler. Bu imgelemeyi birkaç dakika yaptığı zaman saatlerce ağrı duymadığını fark eder. Ancak iki hafta sonra ağrılar geçmemeye hatta daha da

artmaya başlar. Bunun üzerine sonraki seansta Rossman, Jeffrey'i gevşetir ve ağrıların neden nüksettiğini anlaması yönünde telkin verir. Jeffrey, midesinin içini çimdikleyen bir el imgesinin farkına varır. Jeffrey zihinsel olarak ele, bunu neden yaptığını sorduğu an el sımsıkı bir yumruk halini alır. Ele neden kızgın olduğunu sorar. El ona şu yanıtı verir: "Çünkü onu hiç kimsenin göremeyeceği bir yere kilitledin ve durumu gittikçe kötüleşiyor." Rossman, kilitlediği şeyin ne olduğunu imgelemesini ister. Jeffrey, kaotik bir biçimde dönüp duran şeylerle dolu şeffaf bir çuval görür. Çuvalı bir süre gözlemler ve şunu söyler. "Çuvalın içindeki kalbim. Her şey çarpışıyor ve zarar veriyor."

Romsan bu çalışmanın devamını şöyle anlatır: "Jeffrey'den çuvalı açtığını imgelemesini istedim. Ancak açmayı denediğinde korktu. İçinde çok fazla acı olduğu için hepsini bir kerede serbest bırakamayacağını söyledi. Ben de bunun üzerine çuvalın içinden yalnızca bir şeyi çıkarmasını ve onu imgelemesini istedim. Babasının yüzünü imgeledi. Duygusal açıdan oldukça katı olan babasıyla ilgili acı dolu çocukluk anıları zihninde canlanıverdi."

Bir dizi seansın ardından Jeffrey kendisini üzen babasının katılığıyla ilgili kalbine kilitlediği hisleri açmaya başladı. Bunu yaptıkça duygusal ve fiziksel anlamda kendini daha iyi hissediyordu. İmgeleme sayesinde yalnızca pepsin ülseri ağrılarından kurtulmakla kalmadı, aynı zamanda duygusal ihtiyaçlarını daha iyi ifade edebilmeyi ve karşılayabilmeyi öğrendi.

İMGELEME VE BEYİN İLİŞKİSİ

İmgelemenin temel mekanizmaları halen bir muammadır. Bununla birlikte son 40 yıldır imgelemenin, sinir sistemimizin önemli bir bölümünün doğal dili olduğunu öğrenmiş bulunuyoruz. Gerçek anlamda hepimiz iki beyne sahibiz. Bunlardan biri sözcükleri ve mantığı kullanarak düşünmekle meşguldür. Buna karşın diğeri de imge ve hisleri kullanarak düşünmektedir.

Çoğu insanda sol beyin esas olarak konuşma, yazma ve kullanılan dili anlamaktan sorumludur. Mantıksal ve analitik olarak düşünmektedir. Ait olduğu kişinin ismiyle özdeştir. Öte yandan sağ beyin resimler, sesler, yalın ilişkiler ve hisler temelinde düşünür. Görece sakin olmasına karşın son derece zekidir. Sol beyin olguları parçalara ayırıp analiz ederken sağ beyin parçaları bir araya getirerek senteze ulaşır. Sol beyin mantıksal düşüncede daha gelişkindir; sağ beyin ise duygulara daha yakındır. Sol beyin dış dünya ile yani kültür, anlaşmalar, iş ve zamanla daha çok ilgilidir. Sağ beyin ise iç dünya ile yani algı, fizyoloji, form ve duyguyla ilgilidir. Sol ve sağ beyin arasındaki temel ayrım, bilgiyi nasıl özümsediklerinde yatar. Sol beyin bilgiyi sıraya dizilmiş biçimde değerlendirirken, sağ beyin bilgiyi aynı anda değerlendirir.

Virajlı bir yolda ilerlemekte olan bir tren imgelediğimizi düşünelim. Virajın dışında zeminde bulunan gözlemci, treni birbirine bağlanmış ayrı ayrı vagonların geçişi olarak algılar. Gördüğü vagonun önündeki ve arkasındaki vagonları güçlükle algılar. Bu gözlemci treni sol beyni ile algılamaktadır.

"Sağ beyni" ile algılayan gözlemci ise zeminden yüzlerce metre yüksekteki bir balondaymış gibidir. Oradan yalnızca trenin bütününü görmekle kalmaz, aynı zamanda izlediği yolu da görür. Hangi bölgede ilerlediğini, hangi şehirden ayrıldığını ve hangi şehre ulaşacağını da algılar.

Sağ beynin olayları daha geniş bağlamda kavrayabilme yeteneği onu şifa ve imgelemede önemli kılar. Tek tek parçaları değil, bağlı oldukları bütünle olan ilişkilerini görmemizi sağlar. Sorunun geçmişteki sebebini anlamamızı ve o süreçte hissettiğimiz duygulara, oluşturduğumuz inanç kalıplarına ulaşmamızı sağlar. Sebepleri görüp hissettiğimiz duyguları serbest bıraktıkça yaşanmış olaylar ve hissedilen duygular yepyeni bir bakış açısı ile sentezlenmeye başlanır. Bu "Sağ beyin" perspektifini kullanarak iyileşme için gerekli yardımı kendi iç kaynaklarımızdan almadır. Böylece sorunlara yeni çözümler üretilebilir ve bir sorun ya da hastalığa ilişkin gizli kalmış çıkış yolu bulunabilir.

Sağ beyin imgelemenin yanı sıra duygularla da özel bir ilişki içindedir. Duygularla ilişki içinde olması şifa sürecinde ona özel bir güç katar. Sağ beynin yüz ifadelerindeki, beden dilindeki, konuşmalardaki ve hatta müzikteki duyguları kavrama noktasında yoğunlaştığı çok sayıda çalışma ile ortaya konmuştur. Bu, şifa için can alıcı bir önem taşır. Çünkü duygular hastalıkların ve rahatsızlıkların çoğunun temelinde yatan psikolojik ve fiziksel koşulların belirleyicisidir.

Kendi içimizde bir çatışma yaşadığımızda bedenimiz bir savaş alanına dönüşür. Uzun ve ciddi bir mücadelenin bedeli de ağır olabilir. Çatışan tarafların pazarlık masasına çekilmesi, şifa sürecinin başlangıcı olabilir. Unutulmamalıdır ki hedef "sol beyinli" ya da "sağ beyinli" bir kişi olmak değildir; "bütünlüklü" bir beyine sahip olmaktır.

İmgeleme sağ beyinin ve insan bilinçdışının ana dilidir. Çoğumuz günlük yaşamımızda sol beyinin dilini ve mantığını anlayıp kullanabiliyoruz. Bilincinde olduğumuz ihtiyaç ve arzularımıza nispeten daha aşinayız. İmgeleme, sessiz kalan sağ beyine ihtiyaçlarını ifade etme ve özel niteliklerini şifa sürecine katma şansı tanımaktadır.

İmgeleme, sessizliğe gömülü zihninizle onun kendi dilini kullanarak iletişime geçmek demektir. Son derece zengin, sembolik ve kişisel bir dildir. İmge üreten beyninizi ne kadar gözlemlerseniz ve

onunla ne kadar etkileşime geçerseniz, daha sağlıklı hale gelmek için onu o kadar hızlı ve etkin bir biçimde kullanabilirsiniz.

Hasta olduğumuzda ilk önce kendimizi neden hasta hissettiğimize ve iyileşmek için ne yapmamız gerektiğine ilişkin uzun ve zorlu düşüncelere dalmamız kaçınılmazdır. Hastalığımız kronik ya da ciddi boyutlardaysa, muhtemelen birçok doktora danışırız. Onlar bir teşhis koyarlar. Buna rağmen tedavi iyileşmemizi ya da rahatlamamızı bile sağlamayabilir. Sol beyine özgü düşünceler sonuç vermiyorsa, "ikinci bir bakış açısı" olarak sağ beynimize neden danışmayalım ki?

Hastalık ve Olumsuz Duyguların İlişkisi

19. yüzyılda yaşamış bir doktor olan ve patoloji biliminin kurucusu olarak tanınan Rudolph Virchow der ki "çoğu hastalık fizyolojik bir zayıflıkla birleşen mutsuzluktan ibarettir."

İngiltere ve Amerika Birleşik Devletleri'ndeki çalışmalar, hastaların birinci elden klinik bakıma ihtiyaç duyduğu tüm sorunların yüzde 50'si ila 75'i, ağrı ya da hastalık biçiminde ortaya çıksalar da köken itibariyle duygusal, sosyal ya da ailevidir. Kuşkusuz duyguların kendisinin sağlıksız olduğu söylenemez. Aksine yaşamın getirdikleri karşısında verilen normal tepkilerdir. Ancak önemli duyguların anlaşılması ve ifade edilmesi hastalıklarda önemli bir faktördür.

Duygularımızı sağlıklı bir biçimde ifade edebilme noktasında yerleşik değerlere ve geleneklere sahip değiliz. Üzüntü, korku ve öfke gibi olumsuz duygular karşısında çok çeşitli tepkiler verebiliriz. Bağırma, ağlama, içe atma, depresyona girme gibi. Bilinçdışı bir biçimde, bizleri bu tür tatsız duygulardan koruyacak bir savunma seti geliştiririz. Buna karşın güçlü duyguların kendisini bir şekilde ifade etmesini engelleyemeyiz. Anlaşılamadıkları ve yok sayıldıkları takdirde kendilerini, ağrı ya da hastalık olarak ifade ederler.

Her hissettiğimiz duyguyu ifade etmemiz gerekmez. Ancak güçlü ve ısrarcı olan duyguların ifade edilmesi ya da çözülmesi gerekir. Çünkü sürekli bir biçimde inkar edilmeleri halinde fizyolojik bir dengesizliğe ve hastalığa yol açabilirler. Alice'in öyküsü, bastırılan duyguların ağrılara yol açabileceğini ve uygun bir biçimde ifade edilmeleri halinde iyileşmeyi sağlayabileceğini gösteren güzel bir örnektir.

Vaka

Alice kırk yaşlarındaydı. Aylar önce göğüs kanseri teşhisi konmuştu. Onu iyileştirmek amacıyla ameliyattan ve ışın tedavisinden yararlanılmıştı. Tedavisi sırasında ve kanserden kurtulmasında, imgeleme ve vizüalizasyon tekniklerinin bolca faydasını görmüş olan zeki ve kendine hakim bir kadındı. Bununla birlikte kürek kemiklerinin arasında sürekli bir ağrı duymaya devam ediyordu. Kanser uzmanlarınca yinelenen incelemeler ve röntgen filmleri, ağrısına neden olan herhangi bir fiziksel belirtiye rastlayamıyordu. O bölgedeki ağrının neden kaynaklandığını ve ağrıdan kurtulmak için ne yapması gerektiğini öğrenmek istiyordu.

Kitapta anlatılan bir imgeleme tekniğini uygulamayı kararlaştırdık: İçsel Rehber olarak adlandırdığımız imgesel bir bilge figürüyle konuşmayı denedi. Alice gevşedi ve kendisini sarp bir kayalığın yamacında güzel bir kumsalda imgeledi. İçsel Rehber imgesini çağırdı. Yanmakta olan ateşe bakan Büyücü Merlin gibi biri canlandı zihninde. Onu selamladıktan sonra sırtındaki ağrıları sordu.

Birkaç saniyelik suskunluğun ardından gözyaşı dökmeye başladı. İçsel Rehber, Alice'in yardıma ihtiyacı olduğunu söylemişti ve bu yüzden ağlıyordu. Hastalığı sırasında güçlü ve yürekliydi. Eşini ve ailesini sakinleştirip çevresine güven veren hep o olmuştu. Check-up'lara ve muayenelere her zaman tek başına gitmişti. Aslında bundan çekiniyordu ama eşinden ya da çocuklarından kendisine eşlik etmesini ve desteklemesini istediğinde onları rahatsız edebileceğinden korkuyordu. Hastalığı ve tedavisi hakkındaki düşüncelerini, şüphelerini ve korkularını açığa vurmayarak sevdiklerini korumaya çalışıyordu.

Alice, İçsel Rehberine ailesinden yardım isteyerek onları tedirgin etmek istemediğini söyledi. İçsel Rehberinin verdiği yanıt ise şu oldu: "Zaten şu halde de tedirgin durumdalar. Tedaviniz sırasında sizin yanınızda yer alıp sevgi ve ilgilerini sunabilirlerse kendilerini daha iyi hissedeceklerdir." Alice bunun doğru olduğunu hemen fark etti. Eşi John'dan yardım istediğini imgeledi.

Eşinin randevu defterini çıkararak gözden geçirdiğini zihninde canlandırdığı için gülümsedi. "Vakit ayırabilecek misin?" diye sorduğunu zihninde canlandırdı. Eşi ince gözlüklerinin üzerinden ona bakarak "Yaratırız." diye karşılık verdi. İmgeleme sona erdiğinde ağrısı önemli ölçüde hafiflemişti. "Gerçek yaşamda John ile bunu konuşma ihtiyacının olduğunu anlaması" bile yetmişti.

Hepimiz, Alice'in yaptığı gibi düşüncelerimiz ve duygularımız arasındaki çatışmalar nedeniyle heyecanlarımızı bastırabiliriz. Alice duygularını kendine saklamanın daha uygun olacağını düşünürken sonunda onları sevdikleriyle paylaşmasının hem kendisinin hem de onların yararına olduğunu fark etmiştir.

Dr. Rossman'ın imgelemeyi kullanma yönteminin ve insandaki "içsel rehber" yaklaşımının birçok kültürde kökleri binlerce yıl gerilere dayanan bir geçmişi vardır. İçindeki sese kulak vererek ulaşılan uyanış ya da aydınlanma, kadim din sistemlerinin çoğunda merkezi bir unsurdur. Bunun izleri Tibetli Budist Abhidharma'dan tutun Amerikalılara özgü inançlara, batılı dinlerdeki koruyucu melekler hiyerarşisine kadar görülebilir.

Hangi Tür Hastalıklar İmgeleme Yolu İle Tedavi Edilebilir?

Ön çalışmalar imgelemenin çok çeşitli hastalıkların tedavisinde etkili olabileceğini göstermiştir. İmgelemenin faydaları öylesine çeşitlidir ki onu hastalıklardan ziyade insanları tedavi etmenin bir yolu olarak değerlendirmek daha uygundur.

İmgeleme, basit bir baş ağrısından tutun da ölümcül bir hastalıkta bile mucizeler yaratabilir. İmgeleme ile gevşemeyi ve bedenimizi istediğimiz şekilde kontrol etmeyi gerçekleştirebiliriz.

Ağrıları ya da diğer hastalık belirtilerini hafifletebilir, azaltabilir ve ortadan kaldırabiliriz. Kan akışını ve kas gerginliğini artırıp azaltabiliriz. Bağışıklık sistemimizin tepkisini düzenleyebiliriz. Yaşam tarzımızın ya da alışkanlıklarımızın hastalığımızı derinleştirip derinleştirmediğini ve iyileşmek için hangi değişikliklere ihtiyacımız olduğunu görebiliriz. İmgeleme içimizdeki güçleri kullanmamızı mümkün kılabilir. Umudu, cesareti, sabrı, azmi, sevgiyi ve hemen hemen her hastalıkla mücadele etmek ve iyileşmek için bize yardım edebilecek diğer nitelikleri keşfedebiliriz.

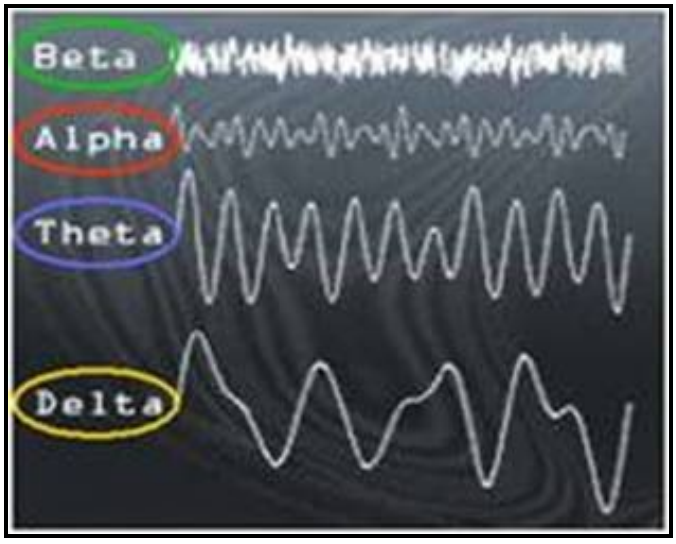
Kuşkusuz kimi belirtiler ve hastalıklar imgelemeye diğerlerine oranlara daha kolay yanıt verir. Stresin neden olduğu ya da kötüleştirdiği koşullar, çoğu zaman imgeleme tekniklerine oldukça olumlu yanıt vermektedir.

Baş ağrısı, boyun ağrısı, sırt ağrısı, "sinirsel mide ağrısı", bağırsak sorunları, alerjiler, kalp çarpıntıları, baş dönmesi, bitkinlik ve anksiyete gibi ortak sorunlar için aynısı geçerlidir. Kalp krizi, kanser, eklem iltihabı ve nörolojik hastalıklar gibi temel sağlık sorunlarımız ise genellikle stres, anksiyete ve depresyonlar ile daha da kötüye gitmektedir ya da hastalığın kendisi stres, anksiyete ve depresyonlara neden olabilmektedir. İmgeleme yoluyla çoğu zaman her hastalığın duygusal boyutu hafifletilebilmektedir. Böylece duygusal güçlüklerin aşılmasıyla fiziksel anlamda şifaya ulaşma yönünde adım atılabilmektedir.

Gevşemenin Önemi

Fiziksel ve zihinsel olarak gevşemenin iyileşmeye olan etkileri 1930'lu yıllardan beri bilinmektedir. Gevşeme etkili ve aktif bir imgeleme çalışmasından önce de yapılması gereken bir uygulamadır. Bu sayede beyin imgelemeyi etkin olarak yapabileceği bilinç halinin titreşimlerine geçer. Rossman kitabında, 1930'lu yıllarda Edmund Jacobsen adlı hekim tarafından geliştirilen ve "Katlamalı Kas Gevşemesi" olarak adlandırılan yöntemin bir varyasyonunu sunmaktadır.

Günlük olağan faaliyetler sırasındaki uyanıklık halinde beyin, saniyede 14 ile 30 Hz arası dalga üretir ki bu dalgalar Beta dalgası olarak adlandırılır. Zihinsel gevşeme, rahatlama durumlarında ise saniyede 7 – 14 Hz olan Alfa dalgası saptanır. İmgeleme, hayal kurma, yaratıcılık ve ilham alma gibi faaliyetler bu dalga boyunda gerçekleşir.



Harvard'da, Cornell'de ve Chicago Üniversitesi'nde kas fizyolojisi üzerine yapılan araştırmaların öncüsü olan Jacobsen, çeşitli hareketleri gerçekleştirdiğini imgeleyen insanların kaslarının gerginlik düzeyini değiştirebildiğini fark etmiştir.

Kaslara elektrotlar yerleştirilmiş ve insanlardan yürüdüklerini imgelemeleri istenmiştir. Kaslardaki elektriksel aktiviteyi ölçen EMG, gerçekten yürüyen insanlarınkiyle aynı elektrik sinyallerini kaydetmiştir. Aynı şekilde insanların sandviç yediklerini imgelediklerinde çene kasları bilinçdışı olarak

harekete geçmektedir. Jacobsen kas gerginliğinin çok çeşitli tıbbi şikayetlerde görülen ortak bir sorun olduğuna inanmıştır ve insanlara gevşemeyi öğretecek sistematik bir yöntem geliştirmiştir. Bunun dışında daha pek çok etkili gevşeme tekniği bulunmaktadır.

Gevşeme Uygulaması

Bir gevşeme kaseti temin edin. Ya da kitaplardan bulabileceğiniz gevşeme egzersizini kaydedin. Gevşemek için sessiz ve özel bir mekanda bulunduğunuzdan emin olun. Hiç kesintiye uğramayacak şekilde yirmi beş dakikanızı ayırın. Telefonunuzu açık bırakın ya da telesekreterinizi devreye sokun. Bir arada yaşadığınız insanlardan gerçekten acil bir durum olmadıkça sizi rahatsız etmemelerini isteyin. Üzerinizde rahat bir kıyafet olsun. Dar ya da rahatsızlık verici her şeyi gevşetin. Işığı azaltın. Ortam gevşemeye mümkün olabildiğince elverişli olsun. Gevşemeyi bir kez başardıktan sonra bir trende ya da meşgul bir günün ortasında bile uygulayabilirsiniz. Ancak o zamana dek koşulları kendiniz için elinizden geldiği kadar kolaylaştırmaya çalışın.

İnsanların çoğu gevşemek için sırtüstü uzanmayı daha uygun bulurken, rahat bir koltuğa oturmayı ya da yerde bağdaş kurmayı tercih edenler de vardır. İlk olarak gevşemek için size en kolay gelen konumu alın. Daha da rahat olmanız adına istediğiniz an konumunuzu değiştirebilir ya da hareket edebilirsiniz. Kimileri uzandıklarında öylesine kolay gevşerler ki uyuya kalırlar. Uygulama sırasında uyuya kalıyorsanız oturmayı deneyin. Uyumak size zarar vermez ancak derin bir gevşemenin tüm getirilerinden faydalanamazsınız. Uyanık olmamanız halinde bu sakin ve odaklanmış halinizi, imgeleme için kullanamamış olursunuz.

Gevşeme Hangi Sıklıkta Uygulanmalı?

Sağlıkla ilgili bir sorununuz varsa, gevşemeyi günde en az iki kez uygulamak gerekir. Her bir seans için yirmi ila yirmi beş dakika yeterlidir. Sabahları ve öğleden sonraları, pek çoğumuz için en uygun zamanlardır. Sabahki uygulama bizi gevşemiş ancak uyanık bir zihne kavuşturur. Bu da genellikle gününüzün sakin bir biçimde geçmesine katkıda bulunur. Öğleden sonraki uygulama ise gün içerisinde biriken gerginliği hafifletmemizi ve daha sakin bir akşam geçirmemizi sağlar. Geceleri yatakta uygulamak kimilerinin uyumasına yardımcı olurken kimilerini ise verdiği enerjiyle uyanık tutmaktadır. Uygulamalar için size en uygun olan zamanları deneyerek tespit edin. İki ya da üç hafta boyunca düzenli olarak gevşediğinizde sisteminiz gevşeme yönünde ilk adımını atmış olur.

İmgeleme ve Hayatta Kalma Oranı Arasındaki İlişki

Dallas'taki Texas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Merkezi'nden araştırmacı psikologlar Jeanne Achterberg ve Frank Lawlis, Simonton'un zihinde canlandırma tekniği ile çalışan kanser hastalarının imgelemelerini incelemiştir. İmgelemenin belirli karakteristikleri ile hayatta kalma oranlarındaki artışın arasındaki bağı ortaya koyabilmişlerdir.

Ulaştıkları bulgular, sağlıklı bir bağışıklık sisteminin fonksiyonları ne kadar güçlü ve aktif biçimde imgelenirse hasta için o kadar faydalı olduğunu göstermiştir. Anatomik doğruluk ve kesinlik,

imgelemenin sonuçlarını etkileyen bir faktör olarak görünmemektedir. Aksine iyileşmenin sembolik temsili çoğu zaman daha etkilidir. Bununla birlikte kimi vakalarda iyileşmeye ilişkin anatomik ve fizyolojik ayrıntıları imgelemenin başarıyı artırdığını gösteren çalışmalar da mevcuttur.

Odaklanmak üzere hangi imgelemeyi seçerseniz seçin yaratacağı etkide pratiğin sıklığının özel bir önemi olacaktır: İmgelemeyi en sık ve en içten biçimde gerçekleştirenler ondan en büyük faydayı görecek olanlardır. Bu yüzden imgelemeye başlayınca onu sık sık ve tüm kalbinizle gerçekleştirin.

Pratik Öneri

Gevşeyin ve huzurlu içsel mekanınıza çekilin. Sakinleşip yoğunlaşın ve dikkatinizi doğrudan doğruya sizi en çok üzen belirtilere odaklayın. Hastalığınızla bağlantılı hiçbir belirti yoksa bedeninizin hastalıktan etkilenen bölgesine ya da hastalığın adına odaklanabilirsiniz. Sakin bir biçimde yoğunlaştığınızda zihninizde o sorunu ya da belirtiyi temsil eden bir imgenin canlanmasına izin verin. Zihninize ne tür bir imge gelirse gelsin kabul edin ve ona odaklanın. Bu size tanıdık gelen bir imge de olabilir, size yabancı bir imge de olabilir. Belirtilerinizle bağlantısını çözebilirsiniz ya da çözemeyebilirsiniz. Ne olursa olsun oluşmasına izin verin ve daha da açık bir hal almasını sağlayın. Onu dikkatli bir biçimde ayrıntılarıyla gözlemleyin. Ardından da o tabloda neyin yanlış olabileceğini belirlemeye çalışın. Ağrıyı, hastalığı ya da sorunu temsil eden nedir? Bu noktaya kadar imgelemenin aydınlatıcı türünü kullanmış olursunuz.

Ardından şifa ya da sorununuzun çözümünü temsil eden yeni bir imgenin oluşmasına izin verin. Hastalık imgesini sağlık imgesine dönüştürebilecek her türlü şifa sürecinin gerçekleşeceğini imgeleyin. Duyumlarınızdaki değişimlere dikkat edin ve onları bedeninizle bağlantılı, teşvik edici işaretler olarak algılayın.

Vaka

Bir yıldır ciddi boyutlarda ve aralıksız süren sırt ağrılarından şikayetçi olan bir hasta sırtına saplanan bir bıçak imgesi algıladı. Yönlendirmeli imgeleme esnasında kendisine o bıçağı kimin sapladığı soruldu. Bıçağı, onu dolandırarak iflasa sürükleyen eski iş ortağının sapladığını gördü. İçinde duyduğu öfke ve üzüntüyü kabullenerek ifade etmesini sağlamak üzere tavsiye amaçlı bir dizi kısa seans gerçekleştirildi. Duygularını dışarı vurduğunda sırtındaki ağrı son buldu.

Gerçek Şifa Bilinçdışında Gerçekleşir

Hastalık veya problemlerin kökenleri veya sebepleri bilinçdışındadır. Bu kökenlerin veya sebeplerin anlaşılması ve onların çözümlenip şifaya kavuşturulması da bilinçdışının kendi yöntemleriyle olunca gerçek ve kalıcı şifaya kavuşulmuş olur. Bilinçdışının kendi dilini kullanarak onunla doğru iletişim kurduğumuzda ve ona yönlendirme şansı verdiğimizde muhteşem sonuçlar alınabilir.

SONUÇ

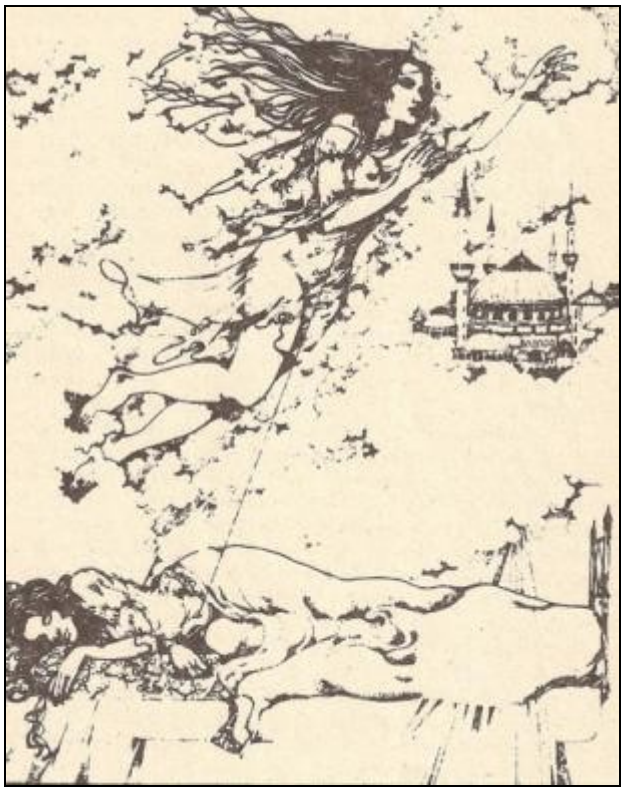
İyileşmenin, şifaya kavuşmanın tek değil pek çok yolu vardır. Farklı farklı teknikler ve uygulamalar ile özlediğimiz şifaya kavuşmak mümkündür. Bu yollardan biri olan imgeleme pasif bir şekilde ilaç içip iyileşmeyi beklemenin ötesinde kendi içimizdeki gücü, potansiyeli harekete geçiren bir uyarandır. Zihin beden bütünlüğümüz nedeniyle bedenimizdeki sorunların sebeplerini görmemizi sağlayan, o sebeplerden özgürleşmenin yollarını gösteren bilinçdışı varlığımız ile iletişime geçmek ve işbirliği yapmaktır. İmgeleme bireyin kendi öz varlığını rehber alarak içsel arınma yaşaması ve şifaya kavuşmasının reçetesidir.

Derin gevşeme sırasında, belirli bir imgeleme tekrar tekrar "zihinde tutulduğunda", duygusal beyin de denilen beyindeki limbik sistem imgelemeyi yürütülmesi gereken bir program olarak kabullenir. Eğer zihinsel ve duygusal değişikliklere ek olarak imgeleme, otonom sinir sisteminde görünen belirli değişiklikleri de kapsarsa, hipotalamus denilen bölge, limbik sistem tarafından bu değişiklikleri gerçekleştirmek üzere programlanır ve bunların etkisi bedende gözlemlenmeye başlar. Bu programlamanın olabilmesi için, imgelemenin sabırla ve sürece yayarak, belli aralıklarla tekrarlanması gerekir.

ONDÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SON:

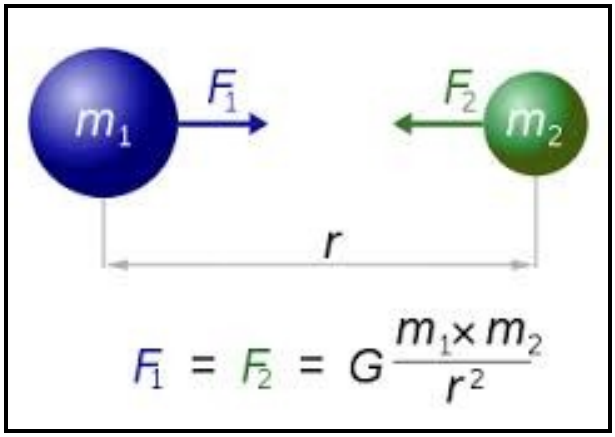
ÇEKİM YASASI - BENZER, BENZERİ ÇEKER! EVRENDE HER ŞEY ENERJİDİR!

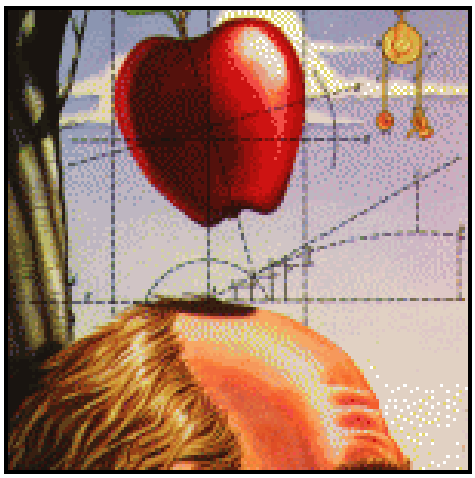


ALLAH'IN EVRENE KOYDUĞU ÖNEMLİ BİR KANUNDUR! BUNU KULLANIN..!

Anlayışlı ve Sevgi Dolu Allah'ın Değişmez Yasalarından Biri,

Ama İnsanların En Çok ve En Çabuk Unuttuğudur, Çekim Yasası!





$$F = G\frac{M_1 M_2}{r^2}$$

FORMÜLASYON: Kütleşekim yasası'nı her ne kadar Isaac Newton bulmuş ve ilk kez formüle etmiş olsa da; o aslında evrendeki en temel yasalardan birisi olup, binlerce yıldır kadim uygarlıklar tarafından bilinmekte ve kullanılmakta idi.

Evrendeki her şey ve herkes enerji yayıyor. Yaydığımız enerjiyi ise düşüncelerimiz, duygularımız, beklentilerimiz ve inançlarımız belirliyor.

Çekim yasası diyor ki;

Benzer enerjiler benzer enerjileri çeker.

Biz bunu en iyi **"tencere yuvarlanmış, kapağını bulmuş"** deyimiyle Türkçemizde ifade ederiz.

Türk Dil Kurumu sözlüğü bu deyimi şöyle tanımlıyor: **"hoşa gitmeyen herhangi bir nitelik yönünden birbiriyle benzeşen iki kişi bir araya gelmiş" anlamında kullanılan bir söz.**

Kuran da o eşsiz anlatımıyla bize çekim yasasının özünü öğretiyor:

"Allah, pisliği, aklını kullanmayanlar üzerine bırakır."

Yunus Suresi 100

Gerçekten de bu ayet çekim yasasını en iyi anlatan ayetlerden biri.

Çünkü hayatımız, aklımızda ne varsa, onun bir yansıması. Aklımızı kullanmayınca, ve düşüncelerimizi oluruna bırakınca, negatif düşünceler otomatik olarak baskın çıkıyor.

Çekim yasası gereği, yaydığınız enerji "hüzün ve ağlama" dolu ise, hayatınıza sizi daha da üzecek, ağlatacak insanları ve olayları çekiyorsunuz.

Yaydığınız enerji, "yokluk, parasızlık" ise, hayatınızda da bu kendini parasızlık, yoksulluk, işsizlik ve yokluk olarak gösteriyor.

Peki, sizin hayatınız nasıl gidiyor? Verdiğiniz haberler güzel mi? Her şey yolunda ve tam istediğiniz gibi mi? Yoksa beterin beteri var sözünün doğruluğunu yaşayarak mı öğrendiniz?

Merak etmeyin, bir kere yaydığınız enerjinin bilincine varırsanız ve onu bilinçli olarak güzel şeylerin enerjisine çevirmeyi öğrenirseniz, hayatta sizi durduracak hiç bir şey kalmaz. İşte bu hep duyduğumuz, Allah'ın ***"Yürü ya kulum!!"*** sözünün gerçekleşmesidir.

Dikkat!

Çekim Yasasının tehlikelerini göz ardı etmeyin.

1- Allah'ın düzeninde çekim yasası, Allah'a inansanız da inanmasanız da var. İşte bu sebeple dünyada Allah'a ve ölümden sonraki hayata inanmayan bir sürü insanı nimetler içinde görüyoruz. Onlar bilerek veya bilmeyerek çekim yasasına uyumlu yaşıyorlar. Kendinizi bu yasaya kaptırıp, her şeyin üzerinde görmeyin. Son gülenlerden olmayı kendinize hedef edinin. Bilgiden nasiplilerden olun.

İşte Kuran'dan bir uyarı:

De ki: "Allah'ın, kulları için çıkardığı süsü, güzel ve tatlı rızıkları kim haram etmiş?" De ki: "Dünya hayatında inananlar için de var. Kıyamet gününde ise yalnız inananlar içindirler." Bilgiden nasipli bir topluluk için biz, ayetleri böyle ayrıntılı kılıyoruz.

Araf Suresi 32

2- Çekim yasasını sadece **kendiniz ve kendi çıkarlarınız için** değil, tüm ailenizin, arkadaşlarınızın, ülkenizin, tüm insanlığın, tüm canlıların, tüm evrenin, ruhların iyiliği ve güzelliği ve Allah adına kullanın. Sadece kendinizi düşünürseniz, kısa vadede kazansanız bile uzun vadede kaybedenlerden olursunuz.

Çekim yasası ilimi üzerineörnek bir ayet:

İşte Kuran'dan bir ilgili ayet şu şekilde:

Kendisinin ilahı olarak kendi duygu ve arzusunu almış kişiyi gördün mü? Allah onu bir ilim üzerine saptırmış, kulağı ve kalbi üzerine mühür basmış, gözünün üstüne de bir perde çekmiştir. Allah'tan sonra ona kim kılavuzluk edecektir. Hâlâ düşünüp ibret almıyor musunuz?

Casiye Suresi 23

Bildiğiniz gibi; bize okul hayatımız boyunca öğretilen şey; "maddenin yapı taşı atomdur" cümlesiydi. Evet bu kesinlikle doğru. Fakat bilim sınır tanımıyor ve asla elindekiyle yetinmiyor.

Madde atomlardan oluşur. Peki, atom neyden oluşuyor? Cevaplarınızı duyar gibiyim. Nötronlar, protonlar, çekirdek. Peki çekirdeğin içinde ne var? İşte bu sorunun cevabı insanları çok şaşırttı. Çekirdeğin içinde "Kuark" denen enerjiler var. Bu enerjiler ise sürekli titreşim halinde ve belirli frekanslar halinde sinyaller gönderiyor. Aslında madde olarak gördüğümüz katı cisimler tamamıyla enerjiden oluşuyor. Evet, biz aslında enerji denizinde yüzüyoruz. Evrende her şey enerjidir ve her enerji kendisine benzeyen diğer enerjileri çeker.

EN BÜYÜK ÇEKİM YASASI:

Duanın Sırrı / Tezahür

Herhangi bir şey istemeyin. Asla. İsteğiniz önceden yanıtlandığı için teşekkür edin. Duanın tezahür edici gücü sadece Kutsal Anda, Şimdide gerçekleşir. Eğer gelecekteki bir şey için dua ederseniz, o gelecekte olacaktır. Ve şimdi bir şeyler istemek, hala çaresizlik yerinden, yoksunluğu kabul etme yerinden işlemektir.

Bir şeyler istemek ona sahip olmadığınız anlamına gelir. Ve sizin de tanrı olduğunuzu size söylüyorum kardeşlerim. Yaşamınızda dualarınızı tezahür ettirmek için gereksinim duyduğunuz her şeye sahipsiniz. Ve duanın besleyicisi duanızın zaten önceden yanıtlandığı imanında, mutlak güvenindedir. Hatırlayın, geçmiş ve geleceğin eşzamanlı olarak var olduğu bir Evrende, kalbinizin tüm arzularını zaten tezahür ettirdiğiniz bir gelecek zaten önceden mevcuttur. Tüm yaptığınız zaten önceden var olanı şimdiki realitenize çağırmaktır. Zihinden değil, asla egodan değil, daima kalpten dua edin. Duanızı hissedin. Onu koklayın, tadına varın, dokunun, işitin – onu gerçek yapın. Ve son olarak, duanızın tezahürü için teşekkür ettiğinizde ve onu gerçek yaptığınızda, o zaman ona eklenti yapmadan/bağlanmadan salıverin, ayrıntıları ele alması için Evrene bırakın. Duanızı, sizin

görebileceğinizden daha fazlasını gören ormanın yükseklerindeki kartala verin. Ve daima şükran ve alçakgönüllülük yerinden dua edin, çünkü güç sizin içinizde olsa bile, o ayrıca sizin dışınızdadır da ve eylemleriniz ve dualarınız başkalarını etkiler. Duanız, sadece sizin için değil, herkesin en yüksek hayrına yanıtlandığı için teşekkür edin. Sonra gücün çok daha derin deposuna ulaşırsınız.

Tanrı'dan bir armağan olarak kabul ettiğiniz şey için sözel olarak teşekkür edin – iki insan arasındaki genel bir diyalog ve yüksek sesle yapılmalı. Tüm durumlarda yüksek sesle dua etmek daha iyidir. Dua özel olarak hitap edildiği sürece, bireysel dua zihinden yapılabilir. Eğer Tanrı'ya ise, onu Tanrı'ya hitap edin. Aradığınız şey, önceden tezahür etmiştir, verilen şey için teşekkür edin. Arzu ettiğiniz şeyin Yüksek Boyutlarda zaten önceden verildiğini biliyorsunuz. Dua, sonra yalnızca bir boyuttan diğerine tezahüre getirmeyi sağlar. Mucizeler/tezahürler önceden Yüksek Boyutlarda mevcuttur, onu kendinize çağırın. O, tezahür edecektir, ancak sizin hayal ettiğiniz özel şekilde değil. Çoğu bir dereceye kadar modifiye edilmiştir/uyarlanmıştır, sonucu tahmin etme yeteneğine sahip değilsiniz.

İstek, en yüksek sonuç ile, ilk fırsatta yerine getirilir. Göreviniz tezahür ettirmek istediğiniz mucizeyi seçmektir. Bir mucizeyi fark ettiğiniz zaman, şükranla karşılık vermelisiniz. Çekim yasası ile uyum içinde, mucizeyi kabul ederek, daha fazlasını çekmek için sahneyi tesis edersiniz. (Eğer mucizenin farkında olan ikiden fazla insan varsa, sözle yapılan teşekkür daha uygundur.) Kabul etme/farkına varma ve şükran ilerlemenin en önemli anahtarlarıdır. Eğer yaşamınızda kötü şeyler tezahür ediyorsa, o zaman bir şekilde bunu istemiş olduğunuzu kavramalısınız ve kolayca başka bir şeyi kendinize çekebilirsiniz. Bunların hepsi bir seçim konusudur. Yeni ve daha iyi bir şeyler deneyimlemek için:

Ruh, _____ nun tezahürü için, teşekkür ederim ve bunu ruhtan bir ders olarak ve isteğime bir yanıt olarak kabul ediyorum. Bu dersi göz önünde tutarak, şimdi _____ 'ı deneyimlemek istiyorum (arzu ettiğiniz alternatif olarak düşündüğünüz şey). Bunu önceden Yüksek boyutlarda tezahür ettirdiğimi biliyorum ve bunu bu boyuta getirdiğin için sana teşekkür ederim."

Karmaşık/ayrıntılı olma veya şüphe bir isteği iptal eder. Şüphe, yaratma yeteneğinde inançlı olmadığınızı gösterir. Şüphe yaratımlarınızı anında yok eder ve onları şüphenin yaratımları ile yer değiştirir. Bir yaratım yok edildiği veya değiştirildiği zaman, tezahür etmesi için yenisi yaratılmalıdır.

Evrensel Yasaya göre, isteğiniz yerine getirilmelidir ve isterken sizin betimlediğiniz sevgi ile gelmelidir. Duanıza tutku ekleyin, tutkunun derecesi isteğinizin şiddetini belirler. Tutkulu sonuçlar umarak tutkulu şekilde dua ederseniz, hafif kalple dua ederseniz, hafif kalpli sonuçlar bekleyin. Sıradanlık sıradanlık getirir vs."

Günlük rutin olarak dua edin, bir dua, fark etme ve çekme rutini. Sık sık dua edin. Arzu ettiğiniz şeyi çekmek için, sadece duaya değil, imana da gereksiniminiz var. İman dağları yerinden oynatır. İman ve dua çok etkilidir ve birbirinin partneri olmalıdır. "**Mucizelerin dereceleri yoktur**", ve farkedilmesi/kabul edilmesi kolay olan küçük mucizeler için dua ederek, duadaki imanınız tekrar tekrar doğrulanır. Bu bir uygulama konusudur. Ve sadece daha değerli olduğunuzu düşündüğünüz o zamanlar dua etmeyin. Tüm dua istekleri değerlidir ve mucize mucizenin farkında olunmasındadır, mucizeleri ister büyük ister küçük olarak değerlendirin. Ayrıca uygulamanın mükemmelleştirdiğini hatırlayın, bu, kendi kendinize mücadele etmektense bizim yardımımız ile çok daha kolaydır.

DUA'NIN İKİNCİ BÜYÜ GÜCÜ:

"REZONANS YASASI"EN BÜYÜK

Sırların Sırrı Rezonans mı?

Tekrar konumuza geri dönecek olursak. Her şey bir enerji. Düşünce bir enerji. Madde bir enerji. Enerji hem titrer hem salınır. Evren titreşen salınan enerji bütünü. Ve her şeyin bir titreşme sayısı var. Örneğin insanlar 62-64 Hertz titrerler. Hertz, saniyedeki titreme sayısı demektir. Organların da titreme sayıları bellidir. Ve işin ilginç yanı bir karaciğerin, böbreğin kalbin ne kadar titrediği biliniyor. Cihaza giriyorsunuz, bütün vücudunuzu tarıyor ve titreme sayılarının farklılığından, azalmasından sorun olduğu tespit edilebiliyor. İşte şifacıların da yaptığı bu. Elektriksel akımın geçmediği yerlerde sorun olduğu bazı hassas insanlar tarafından tespit edilebiliyor. Ve oraya şifa verme yöntemleriyle, yani elektrik geçmeyen titremesi farklılık gösteren organ ile rezonansa giriliyor. Ve şifacı belli düşünce ve niyet ile oradaki titreşimin eski haline dönmesini sağlayıcı şifa yöntemini uyguluyor. Şifa da aslında, niyet ile niyeti kabul eden arasındaki rezonanstır. Kabul ettiğiniz anda karşınızdaki insanın düşünce niyeti ile rezonansa girmiş oluyorsunuz ve iyi niyet titreşimleri alıyorsunuz. Zihniniz kabul ettiği anda olumlu etki yaratıyor ve benzer benzeri çeker kanunu işleme başlıyor. Ve rahatsız organ zamanla iyileşme durumunu gerçekleştiriyor

Elbette burada çok önemli bir durum var. Hasta organın titreşim ve rezonans sayesinde şifalanması durumu ne kadar gerçekleşse de, kişinin bunu kabullenmesinin uzun sürmesi gerekiyor. Çünkü yeniden rahatsızlanmak mümkün. Hastalıkların tekrarlanması, zayıflayan kişilerin tekrar eski

kilolarına dönmesi, sigarayı bırakanların bir gün tekrar başlaması gibi olaylar gerçekleşmesi bundan dolayıdır. Düşünce yapısı değişmediği sürece, düşüncelerimizin olumlu düşüncelerle rezonans halinde olmadığı sürece bu devam etme olanağı taşır.

Rezonans yani titreşim sadece, organlarda, maddesel alemde işlemiyor. Hani eskilerin deyimi vardır etme bulma dünyası diye. Bir olay gerçekleştiğinde, o olayla ilgili olan kişilerin etkileri, evrende bir enerji alanı yaratıyor. Ve o enerji alanı asla kaybolmuyor. Çünkü var olan yok olmuyor, yok olan var olmuyor. Sadece dönüşüyor. Bunu artık herkes biliyor. Kaybolma yok sadece dönüşme var. İşte o enerji alanı kaybolmuyor ve titreşime devam ediyor. O olayın derinliği, insanların o enerji alanını düşünceleriyle beslemeleri ne kadar yoğun ise, olaya sebep olan kişilere etki etmesi de muhtemelen kaçınılmaz oluyor. Çünkü sebep sonuç yasası işliyor. Benzer benzeri çeker kanunu işliyor. Enerji bütünü, olaya sebep olanlara etki etmeye başlıyor. Ve işte o zaman diyoruz ki, etme bulma dünyası hali gerçekleşebiliyor. Yapan kişiye olmasa da, onun soyunu devam ettiren kişilere de etkileri dokunuyor.

Hepimiz biliriz, Anadolu'nun pek çok yöresinde, evlerin duvarlarına mavi boncuk, nazarlık gibi cisimler asma adeti nereden geliyor? Acaba gerçekten bilinçli yapılmış bir adet midir? Çünkü eşyaların negatifi çekme (kem göz ya da olumsuz bakış) ve sonra da evde başka bir eşya ile rezonansa girerek bu enerjiyi yayma özellikleri artık biliniyor. Evinize gelen kişilerin sizin hakkınızdaki düşünceleri eşyalarınıza sinebiliyor. Ya da sizin o an ürettiğiniz olumsuz bir düşünce, biriyle tartışırken sarf ettiğiniz olumsuz cümleler düşünce formları, eşyalara sinebiliyor. Ve bu form dalgaları titreşerek mekanın enerjisi ile rezonansa girerek yayın yapabiliyorlar. Bu yüzden evlere, nazar boncukları, bereket duaları asılır, adaçayı otu ile tütsülenir ve olumsuz enerjilerden korunduğuna niyet edilir. Çünkü bu işlem yapılırken iyi niyet ile asılan dua ya da nazar boncuğu, orada olumlu bir enerji yayar. Siz bilmeden olumlu enerjiyi yüklediğiniz eşyayı kapı girişine ya da evin en görünür yerine koyarsınız. Tüm olumsuz enerjileri absorbe edecen, mekanla rezonansa giren olumlu titreşim yayılmaya başlar.

Aslında rezonans bir çok sırlı olaylara ışık tutuyor. Etme bulma dünyası, ah alma, lanetli yerler, lanetli eşyalar, maji, büyü, kem göz, nazar değmesi vs. gibi olaylara bilimsel olarak ışık tutabiliyor. Çünkü rezonansa girdiğiniz herşeyle etkileşim halindesiniz. Bu yüzden düşünce temizliğinden bahsedilir. Düşüncen ve niyetin neyse sen de O'sundur. Çünkü düşünce titreşir, ve titreşen tüm enerji bütünleri ile iç içesin. Rezonansa girdiğin vakit etkilenmen söz konusu olur.

Bilimsel çalışmalar ilerledikçe, aslında maddeciliğe dayalı bilimin, ruhsallık ile nasıl bütünleştiğini görmek gerçekten çok güzel. Ve bilimin, kuantum alanındaki çalışmalar sayesinde, ruhsallığı ve bütünselliği, fiziki evrenin dışında, görünmeyen evrenin varlığına güngeçtikçe yaklaşması kaçınılmaz oluyor. Ve birçok bilinmeyenin, açıklanamayanın temeline açıklayıcı ışık tutuyor.

Her zaman rezonans halinde kalmak kolay değil hatta imkansızdır. Aynı tınıyı, aynı ritmi, aynı titreşimi, aynı rezonansta olma halini sürekli kılamayız. Herkesin bir hayatı ve yaşantısı vardır ve bunu devam ettirmek zorundadır. Önemli olan, bu bilgilerin, bizim anlayışımıza katkıları ve bilinmeyenlere, soru işaretlerine biraz ışık tutması, az da olsa açıklama getirebilmesidir.

DÜNYA'NIN BİLE BİR KENDİNE HAS TİTREŞİMİ, REZONANSI OLMASI ÇOK İLGİNÇ:

Dünyanın Rezonansı Schumann Rezonansı

Evrenin her zerresinin bütünsel ya da organizma durumunda frekansı, titreşme sayısı vardır demiştik. Dünyamızın da zemin temel frekansı, ya da kalp atışı vardır. Ve sayısı coğrafi bölgelerde farklılık gösterse de, ortalama ölçüm saniyede 7.8 devirdir. Askeri haberleşme sistemi bu frekans üzerine geliştirildi. Dünyanın titreşimi, insanlar üzerinde de oldukça etkilidir. Çünkü zaman, mekan anlayışlarımız, kavrama ve düşünce sistemimize büyük bir etkisi vardır. Biz zamanı, dünyanın titreşimine göre algılıyoruz. Fakat titreşimdeki değişiklik, zaman kavramımızı da büyük ölçüde etkiliyor. Eskiye dayalı, zaman kavramlarımızda değişiklik olduğunu hissetmeye başladık. Çünkü rezonansın yani titreşimin algılarımıza ve hislerimize etkisi çok önemli ve büyüktür. Ne kadar hızlı titreşme olursa o kadar süptil bağlantılarımız kuvvetlenir, algılarımız ve anlayışımız değişir, hislerimizde büyük ölçüde değişim meydana gelir. Çünkü bizler de atomlardan meydana geliyoruz. Dünyanın titreşimi, bizim de titreşimimizi etkilemektedir.

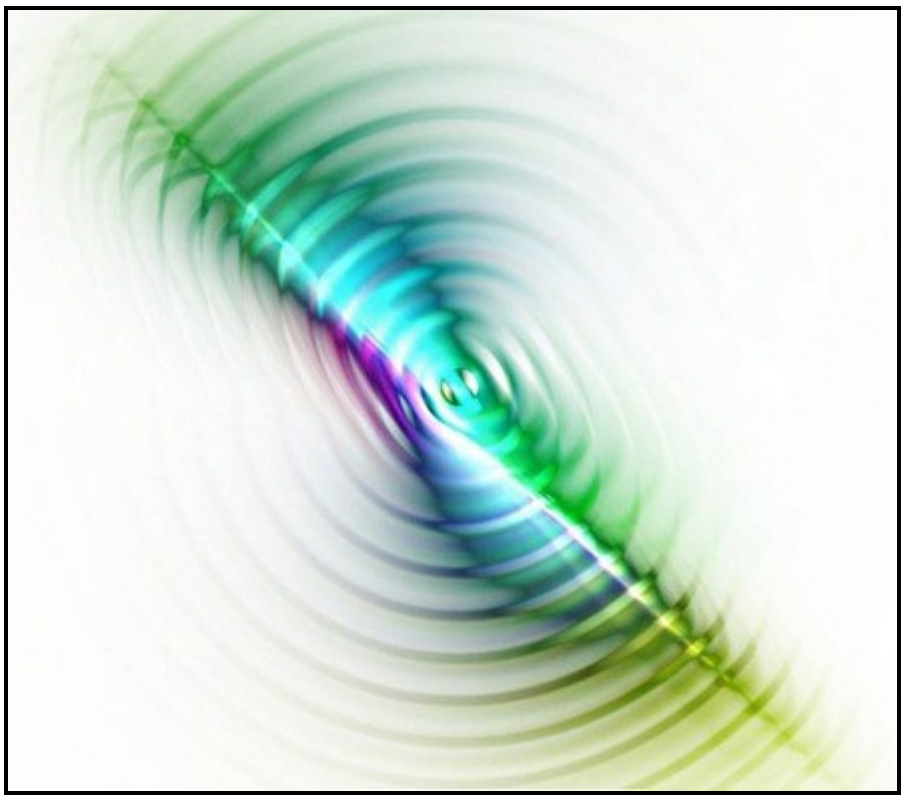
Son ölçümlerde dünyanın rezonansı, binlerce yıldan beri sabit olandan farklı olduğu görüldü. Ve son raporlara göre 11 devire ulaştı, yükselmeye devam ediyor. "Zaman hızlandı, gün bize yetmiyor" gibi yorumların açıklaması buna dayanıyor. Aslında gün 24 saat, fakat hissedilen 16 saat gibi. Titreşim ne kadar artarsa, soyut evrenle bağlantılarımız o kadar yakın hale geliyor. Ruhsallığa daha yakın bir insanlık. Yeni anlayışa sahip, dünyanın yeni titreşimsel boyutuna uygun çocuklar doğuyor. Bitkiler ve hayvanlar ise bu titreşime ayak uydurabilen canlılar. Çünkü dünya onlara ait, onlar dünya canlıları.

Bizler ise dünyada yaşayan bir türüz. Dünya insanlar olmadan da var olabilir, yeni yaşam biçimleri ortaya çıkabilir. Fakat insanlar dünya var olmadan asla varolamazlar. Yaşayabileceğimiz en uygun gezegene, sanki bizim oyuncağımız muamelesi yapmaktan bir an önce vazgeçmeli, onun değişen durumuyla rezonansa girmeliyiz. Çünkü gezegenimiz kendini yeniliyor, değiştiriyor, değişime ayak uyduruyor. Artık biz insanların da bunu bir an önce anlaması ve uyum sağlaması gerekiyor.

İLAHİ REZONANSI YAKALAMAK NEDEN BU KADAR ÖNEMLİ?

İlahi Rezonans Durumu

Bu, edilen dualarla da ilgili. Bazı duaların belli sayılarda söylenmesi, duanın kabul görmesi ile doğru orantılıdır. Çünkü siz gerçekleşmesini istediğiniz ve bunu dua yoluyla Yaradan'a ilettiğiniz kelimeleri, benimsemiş ve tüm fizik hücrelerinize, düşünce sisteminize kabul ettirmiş oluyorsunuz. Yani tüm benliğinizle kabul ettiğinizin yayınını yani titreşimini yapmış oluyorsunuz. Bu titreşim benzer benzeri çeker kanunu vasıtasıyla İlahi Sevgi Titreşimiyle rezonansa geçiyor.



Kalp gözünün açılması, anlayışın değişmesi, Yaradan ile bütünleşme.... Zikir ile yapılan dualar ve Mantra ile yapılan meditasyonlar da bunlara örnektir... (bunlar bireysel olarak örnekler)

Ayrıca zikr'in beyin dalgalarını düzenleyici özelliği de vardır. Pozitif olumlu bir zikr, titreşim sayesinde beynin hücrelerini faaliyete geçirmektedir.

"Beni zikredin ki, ben de sizi zikredeyim" (Bakara 152)

Evrensel sevgi dönüşümünü, Yaradan sevgisinin varlıklar arasındaki iletişimini, titreşimini, en iyi açıklayan ayetlerden biridir. Kuantumun bilgileri ışığında rezonans bilgileriyle bunun ne kadar önemli olduğunu da anlamış oluyoruz.

Eskilerin el alma olayı, ya da günümüzde enerji boyutundaki şifa çalışmalarındaki uyumlanmaların temeli de, siz karşınızdaki kişinin titreşimi, frekansı ile uzaktan ya da yakından, aynı rezonansa girdiğiniz için (niyet ve düşünce) uyumlanıyorsunuz. Frekans aynı, niyet aynı, düşünce aynı. Aynı rezonansta titreşimi, ritmi yakaladığınızda güçlü bir etki ortaya çıkıyor.

Frekanslar aynı ise, ve birden fazla ise birlikte titreşerek, diğer titreşimleri de etkiler ve çok güçlü bir REZONANS ortaya çıkar.

Sevgi evrende var olan en büyük rezonans örneğidir. Sevgi bir titreşimdir ve Yüce Yaradan'ın sonsuz sevgisi sayesinde evren varlığını sürdürmektedir.

Gerçek aşk, yani ilahi aşk da, bir rezonans durumudur. Huşu halinde olmak, transa girmek de, Allah'ın evrende var olan, her zerreye işlemiş olan yüce sevgi enerji ile rezonansa girmektir. Yani **aynı titreşimsel ritmi** yakalamaktır. O ritim yakalandığı ve sürekliliği sağlandığı sürece, ilahi aşkla dopdolu olunur.

İnsan o ilahi enerjiye, sevgi enerjisine ne kadar yoğunlaşırsa, düşüncelerini, bedenini ve ruhunu rezonans durumuna getirir.

Toplu meditasyonlar, dünya barışı için yapılan toplu eylemler, pozitif düşünce meditasyonları, ortak şifa çalışmaları, aşk, telepati, telekinezi.... bir orkestrayi dinlerken rezonansa geçmeniz...

Tüm bunların oluşması için, **ortak titreşim** ve **bütünsel bir enerji alanının oluşması** gerekir. Olmaz ise rezonans olmaz.

Yani rezonans boyutuna geçilmesi için, her cismin, her insanın, her düşüncenin ortak olması ve bütünlük sağlaması gerekir ki, enerji alanı oluşsun ve etki yapsın.

Düşünce bir enerjidir fakat yoğunlaştığı zaman maddeleşebilir. Bunu kullanan ya da kullanabilen insanlar (Uri Geller*****), düşüncesini yoğunlaştırdığında karşısındaki cisim ile rezonansa girerek onu hareket ettirebilir eğip bükebilir...

Işınlama; maddeyi kimyasal çözündürmeye uğratmadan orijinal fizik yapısını koruyarak manyetik rezonans enerjisiyle maddenin atom-altı zerrelerinin enerjisine ait 'n' boyutunu belirleyen ana vibrasyon hızı üstünde değişiklik yaratarak maddeyi farklı bir zaman çerçevesi (fazı içerisine kaydırı "gravitasyonel bir dalga sapanı etkisiyle" uzaktaki alıcı kabine doğru rezonanssal bir çekim etkisi altında kaydırmaktır. gelecekte boyle bir zaman deliğinden ışınlanmak mümkün mü?

100 Maymun Deneyi

1952'de Koshima Adası'nda bilim insanları maymunların beslenmesi için kumların içine tatlı patates bırakıyorlar. Bu adanın maymunları da tatlı patatesin tadından hoşlanıyor ama yiyeceklerinin kumlu olması hiç de hoşlarına gitmiyor. Ama can boğazdan gelir diyerek kumlu da olsa tatlı patatesleri yemeye devam ediyorlar.

Bir gün, on sekiz aylık İmo isimli dişi maymun bu soruna bir çözüm buluyor, İmo, tatlı patatesleri en yakın su birikintisinde yıkayarak yemeyi akıl ediyor. Bu buluşunu annesine de öğretiyor, İmo'nun arkadaşları da patateslerini yıkayarak yemeyi öğreniyor ve kendi annelerine de öğretiyor. Bu yeni davranış biçimi bilim insanlarının gözleri önünde, yavaş yavaş maymunlar arasinda yayılıyor.

1952 ve 1958 yılları arasinda genç maymunlar, beslenmelerini daha zevkli hale getirmek için, kumlu tatlı patateslerini yıkamayı öğreniyorlar. Bu daha sağlıklı ve zevkli yeni davranış biçimini çocuklarını taklit ederek onlardan yeni bir şey öğrenen yetişkin maymunlar da kazanıyor. Yeniliklere açık olmayan, çocuklar ve gençlerden de öğrenilebileceğini düşünmeyen, kendi bildiklerini tekrar eden yetişkin maymunlar ise kumlu patates yemeye devam ediyor. 1958'in sonbaharında çok şaşırtıcı bir şey oluyor. Koshima maymunlarının bir kısmı (diyelim ki 99 maymun) artık patateslerini suda yıkayarak yemeyi öğrenmiş oluyor.

Bir sabah, gün doğarken yüzüncü maymun da patateslerini yıkayanlar arasına katılıyor. İşte o an her şey değişiyor. Aynı günün akşamı, adadaki hemen hemen tüm maymunlar, patateslerini yemeden önce yıkamaya başlıyor. Yüzüncü maymunun ilave enerjisi her nedense devrim yaratıyor!

Ama hikâye bitmedi. Bilim insanlarını şaşırtan asıl sürpriz, bu adayla doğrudan bir ilişkileri olmadığı halde, diğer adalardaki maymun kolonilerinin de aynı anda patateslerini yıkamaya başlamaları... Yeni bir düşünce ve davranış tarzı, toplumları oluşturan fertlerin belirli bir oranı tarafından benimsendiği an, bu yenilik, mesafenin önemi olmaksızın zihinden zihne aktarılabiliyor.

Belirli Sayıda Düşüncenin Değişim Enerjisi mi Etkili?

Yüzüncü Maymun Fenomeni, bilimadamları tarafından yapılan deneylerden biri. Tabii yüzüncü olması mı etken yoksa, doksan dokuz da yeterli mi bilemiyoruz. Yüz canlının oluşturduğu değişim enerjisi, diğer başka yerlerde benzer canlıları da etkilemesi çok ilginç. On sekiz aylık İmo isimli dişi

maymun'un patatesi yıkaması düşüncesini de oradaki herhangi bir bilimin sanının beyninden telepatik olarak almadığı ne malum! Yani onunla rezonansa geçmiş ve bilgiyi almış olabilir.

Belki DNA zincirimizde bu kayıtlı. Böyle bir değiştirme gücü insanlara verildi. Belki bu yüzden tek bir canlının yaptığı değil, belli bir sayıdaki canlıların oluşturduğu değişim enerji alanı tüm canlıları etkiliyor. Bu değişim alanı rezonans yaratarak değişimi meydana getiriyor.

Fakat şu da gerçek ki, dünya üzerinde, YENİ yi getirip de önce aşağılanmayan, hor görülmeyen, hatta çok daha ciddi işkencelere maruz kalmayan bir insan görülmemiştir.

Dünya yuvarlak ve dönüyor diyen Galileo Galilei'nun trajik öyküsü, 366 yıl sonra Vatikan tarafından itibarinin geri iade edilmesi vb. gibi yüzlerce hayat hikayeleri.

Önce kabul etmeyen, sırt dönen, hatta uğruna savaşlar yapılan, daha sonra yüz binlerce insanın kabul ettiği öğretiler.

Bir kişinin değişimi diğerini ve yüzlerce insanın birbirini etkilemesiyle, diğer farklı bölgelerdeki insanların da bundan etkilenmesi.

Bu tamamen bize, enerji alanı içerisinde bir bütün'de yaşadığımızı gösteriyor. Bizler sadece 5 duyumuzla değil, görünmeyen enerji dalgaları içerisinde olduğumuzu etkileştiğimizi haberleştiğimizi anlatıyor. Atom altı partiküllerinin birbirleriyle ışık hızının 4 katı hızla haberleştiğini biliyoruz. Biz de atomlardan oluşan bir bütünsel varlıklarız.

Yüzüncü Maymun Fenome'ninde yüzüncü maymunun değişimi, başka adalardaki maymunların da bundan habersiz olarak aynı değişimi yaşaması, aynı hareketi yapmaları, dünyadaki bir çok soruya da cevap niteliği taşıyabilir.

Binlerce yıl önce dünyanın bir çok uzak mesafelerinde birbirlerinden habersiz toplumların oluşturdukları **yapılar, piramitler, yaşayış tarzları, benzer tarafları, icatları arasındaki benzerliklere** ışık tutacağına eminim. Burada matematiğin ne kadar önemli olduğunu görüyoruz.

Aslında matematik öyle derslerde korkulu hale gelen bir sistem değil. Tüm yaşayış biçimi, tüm evren, insan matematik ve rakamlar üzerine destekli.

DNA sarmalımızdan tutun, kromozom sayılarımıza, kan sayımlarımıza, kalp atış sayımıza kadar, her şey belli bir düzen matematik sayılarından ibaret. Biri eksik olsa, biri fazla olsa neler olduğunu bilebiliyoruz.

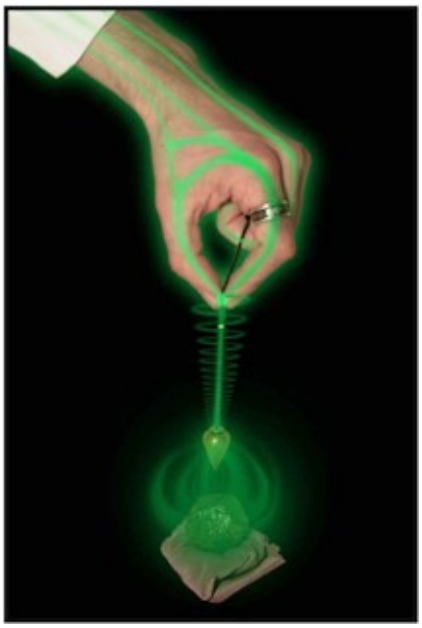
Bu yüzden, bu dünyada matematiğin bir düzen içerisinde çok önemli olduğunu görebiliyoruz.

Belli bir sayının üretilme aşamasında rezonans oluşturması değişime yol açabiliyor.

Bu yüzden 99 değil de 100. Bunu bilemeyiz.

Bilimsel araştırmalar her geçen gün, bunu bize kanıtlıyor.

REZONANS YASASI'NIN ÖNEMLİ SONUÇLARI NERLERDİR?



Kuantum Bilgileri Işığında Rezonans

Uzun zamandır üzerinde inceleme yapılan ve önemle durmaya çalışılan bir konu var: Rezonans. Kelime olarak bile söylendiğinde (ister yüksek sesle ister içinizden) anlamını taşıyor: Titreşim. Hem bilimsel yönden önemi büyük, hem de günümüzdeki birtakım ruhsal ve enerji boyutundaki çalışmalara açıklayıcı niteliğinde ışık tutan bir konu. Kuantum keşfinden sonra önem kazanmaya başlayan Rezonans, bazı sırları, gizemleri açıklamada önemli rol oynuyor.

Mühendislikte "**genliğin sonsuza gitmesi**" deniyor. Periyodik olarak bir nesneye salınım uygulayınca, normal durumuna göre yaptığı yer değiştirme miktarı "genlik"tir. Eğer bu genlik o nesnenin doğal frekansına eşit olursa genlik sonsuza kadar artar işte buna "**REZONANS**" denir.

Frekans ise 1 saniyedeki titreşim sayısıdır. Her cismin, her maddenin, her organın, kısacası tüm sistemin bir frekansı vardır. Yani evren titreşen canlı bir organizedir. Böylelikle sabit gördüğümüz tüm madde âlemi titreşen canlı bir organizedir.

Şimdi, uygulanan kuvvetin frekansı, uygulanan nesnenin frekansı ile aynı olursa, frekansın büyüklüğü artar buna REZONANS denir.

Bu kadar teknik bilgi yeterli sayılır bence. Bir kaç örnek verip daha sonra asıl konuya gelmek istiyorum.

Yani fiziğin spritüellik ile nasıl bütünleştiğini anlamak adına. Kuantumun keşfinden sonra bu çok daha kolay oldu. Görünmeyen evrende olup bitenlerin keşfi, artık bir takım gerçekleri gözler önüne seriyor.

Rezonansa en büyük örnek Deprem olayıdır.

Depremlerde binaların yıkılmasına neden olan da rezonans olayıdır. Salınımlar binanın doğal frekansına eşit olduğunda, bina artan genliğe ve bunun neden olduğu gerilime dayanamayarak yıkılır.

Deprem pek olumlu bir örnek olmasa da, anlama bakımından en önemli açıklayıcı örneklerdendir.

Rezonansın hayatımıza çok büyük katkıları olan iyi yanları da var:

Elimizdeki radyo frekansı, radyo istasyonundaki alıcının frekansı ile çakıştığı vakit, genliğin artması sonucu, radyo yayını almaya baslar. Aynı şey, TV ve cep telefonları için de geçerli örnektir.

Kuantum Düşünce Tekniğinin Temeli de Rezonansa Dayanıyor

Günümüzde popüler hale gelen ve binlerce yıldan beri pozitif düşüncenin günümüze uyarlanmış hali olan, Kuantum Düşünce Tekniği'nin amacı ve temeli de buna dayanıyor bir bakıma.

Belli bir düzen ile belli sayıda söylenen söz ya da üretilen düşünce sizi değiştiriyor. Düşünce sisteminize yerleşmiş sizi olumsuz yönde etkileyen bir takım takıntılı düşüncelerin, kalıpların yıkılmasına yol açıyor. Her düşüncenin bir frekansı var, siz tüm varlığınızla kabul etmiş olduğunuz ve hayatınıza geçirmeyi istediğiniz hayalleri, istekleri, planları cümle halinde ne kadar tekrarlarsanız, ne kadar güçlü imajine ederseniz, evrenin ruhu sevgi enerjisi ile REZONANS'a giriyorsunuz ve düşünce sisteminizdeki değişim, sizin kaderinizi değiştirmeye kadar gidebiliyor. Hemen olmuyor ama zamanla değişim gerçekleşiyor. Eskilerin deyimiyle "kırk kere söylersen olur", "iyilik yap denize at, kimse bilmese mevlam bilir" "iyi düşün iyi olsun" "hayırlı olsun" pozitif düşünce kalıplarının bir bakıma açıklaması buna dayanıyor. Bu yeni bir şey değil, insanoğlu varolduğu sürece pozitif düşüncenin önemini destekleyen binlerce söz, deyim, kutsal metinler ve akışlara rastlamak mümkün:

"Sen o insan hakkında kırk gün kırk gece sadece güzel sözler et. Kırk günün sonunda göreceksin her şey değişmiş olacak. Senin gönlün değişirse, dünya değişir"

İşte eski mutasavvuflar, örneğin, Şems-i Tebriz bunu bin yıl önce söylemiş. Gönlünün bunu istemesi ve değişmesi gerektiğini önemle vurgulamış. İnsanların gönülleri kalpleri değişmediği sürece de dünya değişmeyecek..

ÇEKİM YASASI'NIN MATEMATİKSEL ÇALIŞMA ŞEKLİ VE HAYATIMIZA YANSIMALARI NELERDİR?

In fact, let

$$\frac{C}{M} = \frac{c}{m} = \frac{k}{4\pi^2}$$

Then,

$$4\pi^2 C = kM$$
$$4\pi^2 c = km.$$

Now,

$$f = f'$$

and

$$f^2 = f \cdot f' = m\frac{4\pi^2 C}{r^2} \cdot M\frac{4\pi^2 c}{r^2}$$
$$= m\frac{kM}{r^2} \cdot M\frac{km}{r^2}$$
$$= k^2\frac{m^2M^2}{(r^2)^2}$$

$$\Longrightarrow \therefore \boxed{f = k\frac{mM}{r^2}}, \text{ Newton's Law of Universal Gravitation!}$$

Çekim yasası evrenin en temel yasalarından biridir. Evrende makro düzeyde gezegenler, yıldızlar birbirini çeker, mikro düzeyde ise bir atomun yapısında atomun çekirdeği elektronlara çok hassas bir çekim gücü uygular ve çekim gücü sayesinde atom dağılmadan var olabilir. Evrenin her biriminde çekim gücü vardır ve şunu rahatlıkla söyleyebiliriz ki, bu yasa olmasaydı evren var olmazdı.

Kuantum fizikçileri evrendeki her şey enerjiden oluştuğunu kanıtladı. Maddenin en küçük birimi enerjidir. Peki, çekim yasasının bu enerji kavramı ile ilişkisi ne? Şimdi onu açıklayalım.

İnsan beyni bir gün içinde 60.000 düşünce üretebilmektedir. Bu düşüncelerin hepsi bir frekansa sahiptir. İstediğimiz cisim, enerjiden oluşur ve bir frekans yayar; düşüncelerimiz de bir frekans yayar. Bu iki frekans mutlaka evrende birbirini çekecektir.

Çekim yasası; "**benzer, benzeri çeker *f* [M,m;r^2]**" şeklindeki sloganı her şeyi özetliyor.

İnsan dev bir mıknatıs gibidir.

Düşüncelerimiz ile evrene sürekli mesaj gönderiyoruz. Bu düşünceler belirli bir frekansta enerjiye dönüşüyor. Bu frekans gidip kendine en çok benzeyen frekans ile örtüşüyor. Böylece düşündüğümüz şey her ne ise, bize doğru yaklaşıyor. Örneğin, araba sahibi olmak istiyoruz. İstediğimiz bu arabanın yaydığı bir frekans var. Bizim düşüncelerimizin de belli bir frekansı var. İşte bu iki frekans evrende birbiri ile buluşuyor. Sorun şu ki; insanların birçoğu istemediği şeyleri düşünür! Sonra da neden bütün olumsuzlukların tekrar tekrar başlarına geldiğini merak ederler.

Başınıza gelen ve gelecek her şeyin sebebi kendinizsiniz!

İçimize dönüp, hayatın manevi taraflarıyla ilgilenmeye başladıkça, bu konulardan konuşanlar arasında sıkça duyduğumuz bazı kelimeler ve kelime grupları olduğunu fark ederiz: Enerji, negatif ve pozitif enerji, olumlu düşünce, iyiliği çağırmak gibi.

Tam bir kişiyi düşünürken o kişiden telefon aldığınız oldu mu?, doğru zamanda doğru yerde oldunuz mu?, hayatınızda tesadüflerin yeri çok mu? ..tekrar tekrar aynı hataları yapıyor musunuz?

Çekim Yasası istenileni de istenmeyeni de hayatımıza çeker. Bunu bilmeseniz bile şu kavramları bilirsiniz: Şans, şanssızlık, kader, tesadüf, karma, denk düştü, yürekten istedim oldu, işim rast gitti..

Çekim Yasası, enerji yasasıdır. Ve biz enerji kelimesini hayatımızda sık sık kullanırız; "Bu kişinin enerjisi iyi, enerjimiz uydu", "negatif enerji aldım" gibi.

Kendimizi mutlu, heyecanlı, başarılı hissettiğimizde, etrafa pozitif enerji yayarız. Oysa kendimizi üzgün, kızgın, yalnız, incinmiş hissettiğimizde etrafımıza negatif enerji yayarız. Gözlerimizdeki ışık söner. Bu ruh hali, uzun sürerse, hayatımızda her şeyin ters gitmesinden yakınırız.

Son Zamanların en tartışılan kitabı:

"The Secret"in Sırrı "Çekim Yasası" mıydı?

Hayatınızı değiştirmek kendi elinizde!

Dünyada henüz çok az sayıda insan çekim yasası gücünün bilincinde. Bu insanlar kendi realitelerinde bir nevi cenneti yaratırken, biz onlara şaşkınlıkla bakıyoruz, onlara "şanslı" diyoruz. Çoğumuz spiritüel öğretilere burun kıvırıyor. Ancak gerçek spiritüellik, evrenin yasalarını bilerek, bu yasalara göre uygun yaşamak ve hayatın realitesinin yaratıcısının kendimiz olduğunun idrakına varmaktır. Bu konuda uyananların sayısı her geçen gün artıyor.

Çekim yasası, düşüncenin yaratıcı gücünün kullanımıyla ilgilidir. Bu yasa, dikkatinizi neye yöneltirseniz, onu kendinize çekeceğinizi ifade eder. Bilincimizde ve bilinçaltımızda ne tür düşünceler ve inançlar var ise, bu inançlara uygun deneyimleri hayatımıza çekeriz. Unutmayın, düşüncelerimizden kendimiz sorumluyuz. Her şikayet evrene verilmiş bir emirdir. İnançlarımız, bağlandığımız düşüncelerimizdir. Dünkü düşüncelerimiz ile, bugünümüzü inşa ettik.

Çekim yasası sizin bir şeyi iyi ya da kötü algılamanızla veya olmasını isteyip istememenizle ilgilenmez! Sadece odaklanmış olduğunuz düşüncelerinize cevap verir. Eğer kendinizi kötü hissediyorsanız, "Kendimi çok kötü hissediyorum." sinyal'i yayarsınız. Bu durumda ruh haliniz tamamen kötü bir hale bürünecektir.

Çekim yasası: "Neyi düşünür ya da neye odaklanırsan, onu alırsın" der. Eğer bir şeyden hoşlanmıyorsan ve sürekli yakınıyorsan; yakındığını sana daha çok yaklaştırır. Ya da olaylara karşı pozitif bir bakış açımız var ise; pozitif kişi, olay ya da durumları kendimize çekebiliriz. En çok hasta olanlar, hastalıktan en çok bahsedendir. Bolluktan en çok bahsedenler ise bolluk içindedir. Çekim yasası her yerde. Peki, siz şu an neyi kendinize doğru çekiyorsunuz?

Ne ekerseniz, onu biçersiniz. Düşüncelerini değiştirirsen, hayatını da değiştirirsin. Düşüncelerini değiştirirsen, bakış açını değiştirirsin. Sahip olduğun bakış açısı, yaşam kaliteni belirler.

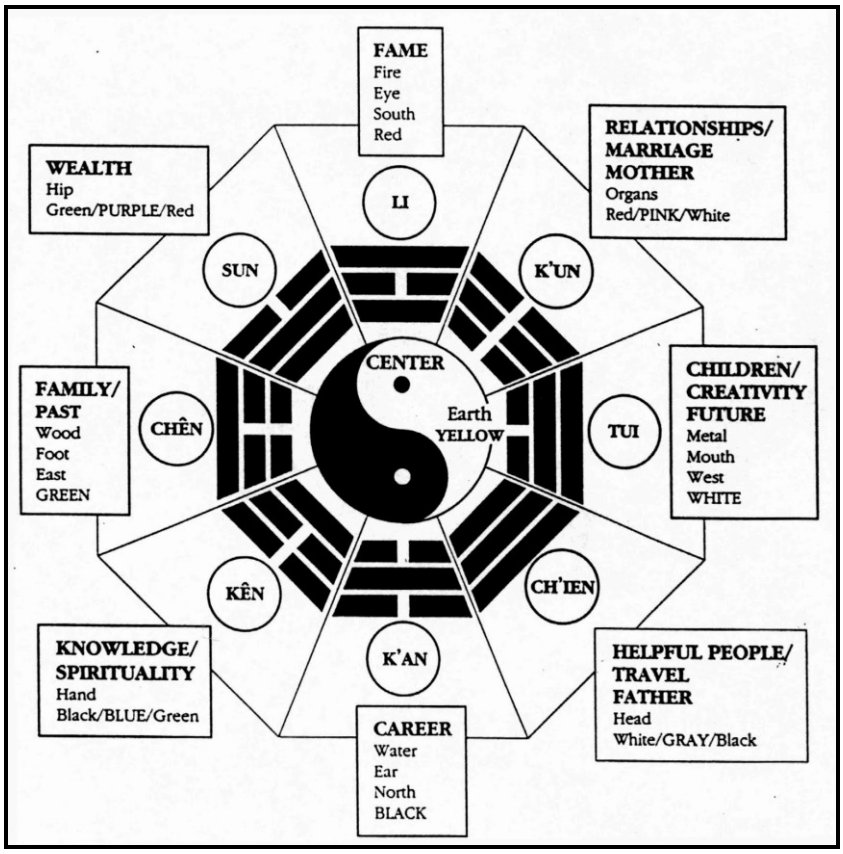
Yaşam Enerjimizi Artırmanın Yolları

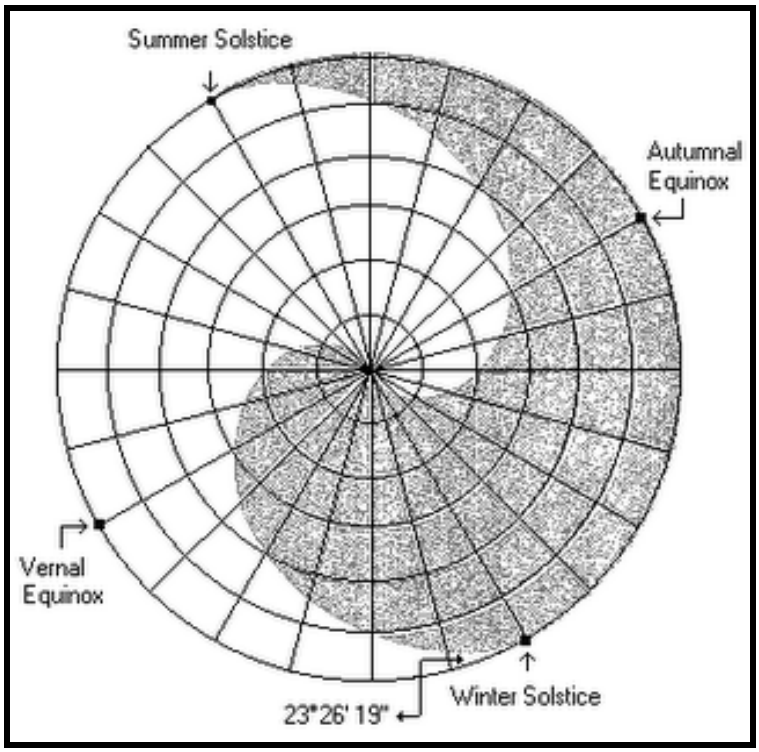
Huzurlu, keyifli, mutlu, coşkulu bir hayat yaşamak için; yaşam enerjimize sahip çıkmayı ve mükemmel kullanmayı öğrenmeliyiz.

Bazen sabah uyandığımızda, içimiz kıpır kıpırdır ve coşku doludur. Aslında bunun olmasını sağlayacak herhangi bir sebepte yoktur. Ama biz çok mutluyuzdur. Böyle günlerde işyerindeki sıkıntı, trafik, ya da herhangi bir tartışma bizi yıldıramaz, sinirlendiremez, üzemez, dertlendiremez. Gün'e böyle başladığımızda, kendimizi adeta Süpermen gibi hissederiz. Güzel olaylar neşemize neşe katarken, sıkıntılı olayları optimum şekilde egale ederiz. İçimizdeki bu güç, hissettiğimiz sevinç ve duygu yoğunluğu; yaşam enerjisinin ta kendisidir. "Bugün çok enerji doluyum." "Kendimi çok enerjik hissediyorum." "Bugün bomba gibiyim." Hepimiz yukarıdaki kelimeleri kullanmışsınızdır. Peki nedir bu hissettiğimiz enerji? Nereden geldi? İçimize nasıl girdi? Neden kendimizi hep böyle hissetmiyoruz?

Türkçe Ki, Çince Chi, Sanskritce'de Prana, Parapsikoloji alanında ise Psi enerjisi olarak adlandırılan bu enerji, fiziksel bedenin çok ötesinde bir enerjidir. Fizik kanunlarıyla açıklanamayan, tanımlanamayan bu enerjinin beyne bağlı bir enerji değil, bütünsel varlığımıza ait bir enerji olduğu ve

yayıldığı iddia edilmektedir. Bu enerjinin fiziksel duyularımızla algılanmamasına rağmen bir duyu-üstü yeteneğimizle varlığının hissedildiği söylenir. Bu fiziksel olmayan enerji zihin tarafından yoğunlaştırılıp, yönlendirilebilir.





Resim: Evrendeki denge yasası genellikle Ying-Yang sembolüyle betimlenir. Uzak doğu Çin-Hint kültürlerinde bu sembolün zamanı da düzenleyerek 12 bölüme ayırdığına inanılmaktaydı ki, bu zamanın 6'ya bölünen iki eşit parçası süreki birbiriyle savaş halindedir, sıcak ve soğuk ile iyi ve kötü'nün dengesi gibi..

Etrafımızdaki insanlardan o günkü duruşlarından bu enerjiye ne kadar sahip olduklarını anlayabiliriz. Güçlü pozitif kişiler, etrafına ışık saçar, bu insanlar yaşam sevinci ile doludurlar. Böyle insanlara yakınlık duymamız, mıknatıs gibi çekilmemiz doğaldır.

Bilinçli afirmasyon (doğrulama) düşünce eğitimidir. Okullarda bize "Zihin Bilimi öğretilmiyor, ancak yaşam okulu eğitimlerimizde verdiğimiz eğitim, Zihin Bilimi eğitiminin ta kendisidir. Bu eğitimin, yarın'ın toplumunda tüm okulların müfredatında yer alacağına inanıyorum. Okullarda meslek eğitiminin yanı sıra, "Yaşam Sanatı" öğretilirse meslekler de hayat da daha doyumlu hale gelir.

Çekim Yasası'nı nasıl kullanacağız?

Çekim Yasası, üç temel yasanın bileşimidir!

1. Etki-Tepki yasası (karşılıklılık yasası)
2. Şükran yasası
3. Sevgi yasası

Bunları ve açılımlarını tek tek araştırmak için, piyasada bulabileceğiniz birçok spirituel kitaplardan yararlanabilirsiniz. Ancak ille ki bu bilgileri elde etmeniz gerekmez, burada anlatılanları, tatbike geçirebilirseniz hayatınızda birçok şey değişebilir.

Amacım, sizi kendi realitenizi yaratmaya çağırmak, bunun için yapmanız gereken şunlar; Ne istediğinizi önce tespit ederek not alın, sonra aldığınız notları gözden geçirin. Her isteği tarif etmek

için, yalnız bir kaç cümle kullanın, yani isteğinizi minimum kelimelerle somutlaştırın. Bu konuyu öneminden dolayı biraz açmak gerekirse, şöyle bir misal verebilirim; Bildiğiniz gibi büyük reklam şirketleri, insanların dikkatlerini bir ürüne, bir hizmete, belirli bir düşünceye yöneltmek veya belirli bir görüşü ya da tutumu benimsemelerini sağlamak amacı ile, reklamlara devasa paralar harcamaktadır. En iyi reklam kurgusu, içeriliği her ne kadar karmaşık da olsa, bir slogan haline getirilebilendir. İnsanlar bu sloganı duyduğunda, hangi şeyden bahsedildiğini hemen anlar.

Evrene gönderilen istek Enerjileri de aynı bu şekilde olmalı, kısa, az ve öz. "Ben hastalanmak istemiyorum" yerine, "sağlıklıyım", ben istiyorum" yerine, "huzurlu ve mutluyum" demeniz gerekiyor. Yani sağlık durumunuz çok iyi imiş ve bu hayatınızda vuku buluyor gibi bir inanış sergilemeniz gerekiyor. Burada Şükran yasası devreye giriyor. Zira evrende "zaman" diye bir şey yok, zaman yalnız maddiyatta mevcut, tüm varlıkta herşey, şimdi'de, an'da vukuu buluyor. Bu yüzden geçmiş ve gelecekten söz ettiğimizde, evren bunu yanlış algılamaktadır. Zaten insanlık bu konuyu kavramış olsaydı, şimdi çok daha iyi bir dünyada yaşayacaktı.

Bir derinlik, başka bir derinliği çağırır...!

Ruhani bir yaşam sürmek demek, her şeyi olduğu gibi görmek ve karışmadan izlemek demektir. Bu dünyada olmak ama bu dünyadan olmamak demektir. Algılanan her şeyde kendini görmek demektir. Arayış içinde olan kimse ancak bildiğini arayabilir. Böylece kişi bulduğunda aradığını tekrar anımsamaktır aslında vardığı nokta. "Benzer benzeri çeker" prensibi geçerlidir bu dünyada. Günümüzde "SIR" adı altında çıkan ve ezoterik çevrelerin haricinde kariyer ve kişisel gelişim adı altında da kullanılan yöntemler "çekim gücü" prensibini öne sürerler daha başarılı, daha mutlu, daha zengin bir hayat sürebilmek için. Bu iki prensip ilk bakışta birbirlerine benzeselerde aralarında önemli bir fark vardır.

"Benzer benzeri çeker" prensibinde kişi sadece kendini keşfetme ve özünü açığa çıkarma çabasındayken, dış hayatında karşılaştıkları onun için birer aynadır kendi bulunduğu bilinç düzeyini yansıtır. Bu uyanış yolunda bulunan kişi istemli bir şekilde hayatı ve akışını manipule etmeden her şeyi olduğu gibi kabul eder. Çünkü benliğinden oluşan her türlü istek, arzu eksikliik duygusundan doğan bir ihtiyaçtır ve egodan kaynaklanır ve egoyu besler. Çekim gücü yasasını uygulayan kişi böylece arınma yolunda değil, egoya daha güzel bir maske ve yaşam şartları hazırlamak için yola çıkmıştır ve bu içsel tutumun ruhani boyutla hiçbir alakası yoktur. O, isteklerini kovalarken zihin gücünü kullanarak maddesel boyutu manipule etmek isteyendir.

Ruhani boyuta adanmış bir hayat dünya zevklerine ve nimetlerine bakmaz, aldanmaz. Geleni kabul eder gideni bırakır. Her şeyi hakkıyla yaşar. Güneşde ısınır, yağmurda ıslanır. Ne yargılar ne de yargılamalara bel bağlar. Ölçmez ve tartmaz. Onun için şartsızlığa ulaşmak ve kendini mutlak sevgi için hazırlamaktır tek hedef. Arınmanın sonuna dek kendi gitmelidir ve bu yol oldukça zorlu ve çaba isteyen bir yoldur. Ancak en son adım bir lütuftur istemsiz olarak kişinin başına gelen. Hak etmek ya da etmemek gibi bir şartla bakmaz mutlak sevgi. Bir katil ile bir keşiş bu anlamda lütfun nazarında birdir. O anlamda her an her şey olabilir ve zaman boyutu aşılarak değişim bir an içinde de olabilir.

Böylece bil ki, dışarda karşılaştığın herkes ve her şey seni sana yansıtan aynadır kendini ve bulunduğun bilinç düzeyini görebileceğin. Yargılarsan yargılanırsın, savaş açarsan sana karşı savaş açılır, korkarsan korktukların başına gelir, karşılaştığın zorluklar kendi içinde beslediğin engellerdir vs. Kendini değiştirirsen hayatın değişir. Sadece manipulatif bir maske olarak değil, temelde ruhani olarak,... gerçek özgürlük budur!

** SON **

EK BÖLÜM-I
KUANTUM AFİRMASYONLAR

ETKİLİ OLUMLAMA İÇİN GEREKLİ KOŞULLAR NELERDİR?

1) Ben.....çok güçlü bir sözcüktür. Ben...'den sonra eklediğiniz her şeyi bilinçaltı bir emir olarak algılar. Cümleniz "ben" sözcüğünü açık ya da gizli şekilde içermelidir.

Ben şanslıyım.

Şanslıyım.... gibi.

2) Afirmasyonun amacı zihinde bir imge yaratmaktır. İmge düşünceden daha güçlüdür. Bunun için pozitif deklarasyon yapmak gerekir.

Gözlerinizi kapayın. Aşağıdaki cümleleri düşünmemeye çalışın.

Kedinin ağzında bir sıçan yokmuş gibi düşün.

Mor benekli bir fil düşünme.

Şimdi kendini tropikal bir adada, masmavi denizin yanında şemsiyeli bir içki yudumlarken düşünme.

Bunun mümkün olmadığını görürsünüz. Çünkü zihniniz negatif cümleleri algılamaz. Onları pozitif gibi algılar. Çocuğunuza yaramazlık yapma, dediğinizde aslında ona yaramazlık yap diyorsunuz. Zihin olumsuz takıları ve kelimeleri algılamaz. Yollarda "Aşırı hız yapmayın! Trafik canavarı olmayın! Ormanları yakmayın!" türü cümleler görürüz. Bu, iyi niyetle ama bilinçsizce yapılmış ikazlar, istenilenin tam tersi sonuç verir. Bilinçaltının algıladığı sadece, yap, ol ve yak sözcükleridir.

3) İsteğinizin doğasına göre şimdiki zaman, geniş zaman ya da geçmiş zaman kipi kullanın.

Girdiğim her ortamda kolaylıkla yeni arkadaşlıklar kuruyorum.

Hayalimdeki işi buldum.

Daima ihtiyacımı rahatlıkla karşılayan ekonomik koşulları yaratırım... gibi.

Eğer "Hayalimdeki işi bulacağım" gibi gelecek zaman dili kullanırsanız, evren bu arzunuzu daima gelecek zamana atar.

4) Kısa cümle kurun. Cümlelerinizi kelimesi 10 bin dolara mal olacak gibi özlü kurun. Uzun cümleler zihni uyutur.

5) Spesifik olun. Ben daha iyi bir insanım, cümlesi hiç de spesifik değildir, "iyi" kelimesi görecelidir. Kime ve neye göre iyi?

6) Cümlenize duygu ve aksiyon sözcüğü katın. Duygu sözcüğü sizde duygu yaratır. Aksiyon sözü ise harekete geçmek için motivasyon sağlar. Keyifle yaptığım tabloları talep ettiğim fiyatla sattım.... gibi.

7) Afirmasyonunuzu kişisel yapın.

Richard Gere ile birlikte oluyorum gibi başkasını içeren bir afirmasyon cümlesi olmaz. Ama doyumlu bir ilişki istiyorsanız, spesifik isim kullanmadan "sevdiğim ve sevildiğim bir insanla doyumlu bir ilişki yaşıyorum" diyebilirsiniz.

Listenizdeki tüm Cümleleri afirmasyon haline getirin. Temiz ve cüzdanınızda taşıyabileceğiniz boyutta bir kâğıda cümlelerinizi sıralayın.

Bu cümleleri gün boyu cüzdanınızdan çıkarıp okuyun ve gözünüzde isteğinizi olmuş gibi canlandırın.

İsterseniz cümleleri evin sıkça gördüğünüz yerlerine keserek yapıştırabilirsiniz. Buzdolabının üzeri, aynanın kenarı gibi.

Afirmasyonlarınızı tekrar ederken onlara duygu kattığınızda arzu cümleleri haline gelir.

Duygusuz yapılan afirmasyon kâğıt üzerinde kaldığı kadar etkisizdir.

Çekim yasası sözlerin ardındaki duyguların enerjisine yanıt verir.

Yaşam Haritanızı Yapın

Afirmasyonlannızı somut şekilde hayal edebildiğinizde çekim gücünü harekete geçirebilirsiniz. İstediğiniz renkte bir fon kâğıdı alıp üzerinde isteklerinizi temsil eden resimlerin kolajını yapın. Bu çok keyifli bir egzersizdir. Aynı zamanda isteklerinize odaklanmanızı sağlar. Hayatınızda nelerin gerçekleşmesini istiyorsanız, eski dergilerden, gazetelerden keseceğiniz resimlerle onları bir fon kağıdı üzerinde kolaj yaparak görselleştirin. Her gün göreceğiniz yere koyun. Hayalleriniz gerçekleşmiş gibi imgeleme yapın. Afirmasyon (onaylama) cümlelerinizi minik kağıtlara yazıp, evinizin ofisinizin belirli yerlerine koyun.

Örneğin, fit ve zinde bir bedene sahip olmak istiyorsanız, böyle vücutlu bir resmin baş kısmına kendi resminizi yapıştırın ve buzdolabının üzerine asın. İş hayatındaki başarı için kendinize örnek aldığınız birinin resmini yaşam haritanıza yapıştırın. Resmin etrafını olumlu mesajlarla donatın. Tüm bunların amacı bilinçaltınızı yeniden programlamak içindir. Bilinçaltı tarafından kabul gören her şey, bilinçle, özdisiplinle ve çabayla desteklenirse muhakkak gerçekleşir.

Yaşam haritası sizin somutlaşmış hayal panonuzdur.

Mektup Yazın

Bir arkadaşınıza tüm istekleriniz gerçekleşmiş gibi duygu dolu dost bir mektup yazın. Mektubu göndermeniz gerekmez. Burada amaç, mektubu yazarken arzularınızı olmuş gibi hayal ederek yazıya dökmektir. Böylece NLP'de önerilen görsel, işitsel ve kinestetik kanalların hepsini bir arada kullanmış olursunuz.

HAYATINIZI DEĞİŞTİRECEK BAZI OLUMLU AFİRMASYONLAR

Bir Niyet Çek

Şöyle bir çevrenize bakın. Sokakta gördüğünüz gerçeklik, binalar, evler, arabalar..Birilerinin düşüncelerinin şekil bulmuş hali. Gördüğünüz insan yapımı her şey birileri tarafından tasarlandı, sonra somut hale getirildi. Oturduğunuz sandalyeden, giydiğiniz kıyafetlere, iğneden ipliğe kadar her şey önce birisinin onu tasarlamasıyla oluştu. Tasarlamak, bir düşünceye bağlanmak, ona inanmak ve bu inancın gerçekleşeceğine inanarak sonucu hayal etmektir.

Dışımızdaki realite, birilerinin bir düşünceye inanmasıyla oluştu. Yaratıcı düşünce bir fikirdir, bir bakış açısıdır, bir inançtır. Kişi bu inançla inandığı şeyin gerçekleştiğinde neye benzeyeceğini hayal eder, sonra bu hayali gerçeğe dönüştürmek için planlar yapar ve gereken adımları atar. Çantadan ayakkabıya, uçaktan televizyona, yediğiniz yemekten bilgisayara kadar her şey ama her şey, önce birisinin düşüncesinde oluştu. Tüm icatlar, tüm keşifler aynı süreçten geçti:

Düşünce – İnanç – Plan – Aksiyon

İçsel realitemiz yani hayata bakış açımız da aynı süreçten geçerek oluşur. Bakış açımızı belirleyen düşüncelerimiz ve inançlarımızdır. Neye inanırsak onu görürüz hayatımızda.

İnançlarımızın çoğunu çocukluğumuzdan itibaren başkalarının fikirleri ile oluştururuyoruz. Sonra bu inançlar doğrultusunda hayatımızda birtakım deneyimler yaratıyoruz.

İnançlarımız doğrultusunda yarattığımız deneyimler, zaman içinde bizim realitemizi oluşturuyor ve inançların içimizde daha da derinlere yerleşmesine neden oluyor.

Bilinçli ve bilinçaltı inançlarımız hayata dair bakış açımızı şekillendiriyor. İnançlarımız bizim için köşedeki bakkal kadar gerçektir ve somuttur. Çünkü yansımalarını hayatımızda görürüz.

Her birimizin hayata, aşka, sağlığa, paraya, kariyere, arkadaşlığa, insanlara güvenmeye, mutluluğa dair olumlu ya da olumsuz inançları vardır.

İnançlarımız evrende yankılanarak bize geri döner. Nasıl mı? Hayatımızda inancımıza uygun gerçekliği tekrar tekrar yaratarak.

Düşüncelerimiz sözlerimizi, sözlerimiz duygularımızı, duygularımız davranışlarımızı belirliyor. Davranışlarımız içsel realitemizin dışsal tezahürüdür.

İnsanlar bizi niyetimizle değil davranışlarımızla değerlendirir. Biz de aynı şeyi yapmıyor muyuz? Niyetinden çok davranışlarını o kişiyle ilgili veri olarak dikkate alıyoruz.

Davranışlarımız 'beyan ettiğimiz' niyetin değil, 'gerçek' niyetimizin ifadeleridir.

Gerçek niyetimizin ne olduğunun gerçekten de farkında olmayabiliriz bazen. Hatta bazı davranışlarımıza şaşar, 'Ben bunu nasıl yaptım, nasıl söyledim?' diyerek kendimize yakıştıramayız. Sonra da bizi eleştirenlere, 'Ama benim niyetim bu değildi' diyerek kendimizi savunmaya çalışırız.

Afirmasyonlar (Olumlamalar), 'niyet ' ifadeleridir. Onları ruhsuzca tekrarlamak 'beyan edilen' niyettir. Afirmasyonların 'gerçek niyetimiz' haline gelmesi için onları hissederek söylememiz ve davranışlarımıza yansıtmamız gerekir. Afirmasyonlar bilinçlice seçtiğimiz yeni inançlarımızdır.

Ne Dilediğine Dikkat et

Afirmasyon aslında düşündüğümüz ve ağzımızdan çıkan her sözdür. '*Ben bunu yapabilirim*' demek de bir afirmasyondur. '*Ben bunu yapamam'* da. Ve hiç şüpheniz olmasın bunların ikisi de aslında 'dilektir' ve hangisini daha sık tekrarlıyorsanız o dileğiniz yerine gelecektir.

O halde gün boyu söylediklerinize dikkat edin. Ne kadar çok negatif afirmasyon yaptığınızı fark edin. Neden istediğimiz kadar olumlu deneyimler yaşamadığımıza şaşmamak gerek. Afirmasyon, ağzınızdan çıkan sözleri pozitif söyleme alışkanlığıdır.

Bu nedenle günde belli sayıda belli konularda adeta görev yapar gibi afirmasyon yapıp, daha sonra eski düşüncelerinizi ve inançlarınızı destekleyen davranışlar sergilerseniz, dilekleri hayatınızda gerçek kılamazsınız. Negatif düşünceler pozitif afirmasyonların önünde engel yaratır. Düşünceler onlara inanmadığımız sürece zararsızdır.

Zihninizden gün boyu elli altmış bin düşünce geçiyor. Acıyı yaratan olumsuz düşüncelerimiz değil bu düşüncelere *bağlanmaktır*. Düşünceye bağlanmak, doğru olduğuna sorgulamadan inanmaktır. İnanç, genellikle yıllar boyu bağlandığımız ve benimsediğimiz otomatik düşüncelerimizdir.

Düşünceni Değiştir Hayatın Değişsin

Olumlu ya da olumsuz bir düşünceyi tekrar tekrar düşünürseniz zihninizde iz bırakır ve o düşünceye bağlanırsınız. Çok çalışkan bir insan olduğuma inanmak beni daha disiplinli çalışmaya ve üretkenliğe teşvik eder. Çekingenim demek insanlarla iletişimimi keser, özgüvenimi azaltır ve beni adım atmaktan alıkoyar. Şanssız olduğunuza inanıyorsanız şanssız olduğunuz düşüncesine onay vermiş olursunuz. Şanslı olduğunuza inanıyorsanız şanslı olduğunuz düşüncesine onay vermiş olursunuz.

Düşüncelere bağlanmayı zihnimiz otomatik olarak yapıyor. Bu yüzden farkında bile olmadan onay verdiğimiz düşüncelere bağlanıyoruz ve inanıyoruz. Bu düşünceleri afirmasyonlarla bilinçli olarak değiştirmek için düşüncelerimizin sorumluluğunu üstlenmemiz gerekiyor.

Düşüncelerinizi değiştirmek bakış açınızı değiştirmektir. Sahip olduğunuz bakış açısı yaşam realitenizi yaratıyor. Bugünkü yaşamınız dünkü düşüncelerinizin ürünü. Bugünkü düşüncelerinizle yarınınızı inşa ediyorsunuz. Sıkça düşündüğünüz düşünceler realitenizin yapıtaşlarıdır.

Afirmasyon ile düşüncelerinizi adım adım değiştirmeye başlarsınız. Yeni bir düşünce alışkanlığı, her alışkanlık gibi tekrarla kazanılır. Düşüncelerinizi değiştirdikçe hayatınız da değişir. Etrafınızdaki insanların, olayların, durumların nasıl değiştiğine tanık olmak çok şaşırtıcı ve keyif vericidir.

Mucize sizde. Olumlu ya da olumsuz ağzınızdan çıkan her söz büyülüdür.

Bilinçaltının Gücü

Hayatınızda tam iyi şeyler olurken son anda bir şeylerin ters gittiği durumlar oldu mu? O anki düşüncelerinizi hatırlamaya çalışın. Son anda bir aksilik çıkacağını düşündünüz mü? Her şeyin böylesine yolunda gitmesine inanmakta zorluk çektiniz mi? Çok gülünce kötü bir şeylerin olacağını bekleyenlerden misiniz?

Sürekli problemlerden, hastalıklardan, yokluktan bahsetmek, hayatınızda problemleri, hastalıkları, yoklukları çoğaltır. Neyi durmadan çok söylerseniz zihninizde onu sabitlersiniz. Her şikayet, istemediğiniz şeyin afirmasyonudur.

Evrensel yasa, şikayetleri de emir gibi algılar ve size şikayet ettiğiniz şeyi fazlasıyla verir. Birilerinin sizi kızdırdığından şikayet edip o konuda hiçbir şey yapmıyorsanız, o kızgınlık duyduğunuz davranışı hayatınıza daha da çekersiniz. Ve herseferinde kendinizi kurban gibi hissedersiniz.

Hayatın size haksızlık yaptığına inanıyorsanız, daha fazla haksızlığa uğrarsınız. Başkalarını suçlayıcı konuşmalar benzer suçlamaları sizin hayatınıza getirir.

Afirmasyonların gerçekleşmesini yavaşlatan en büyük engel bilinçaltı düşüncelerinizdir.

Ben bilincimde zengin olmayı hak ettiğime inanabilirim: bilgim, kültürüm, eğitimim yeterli olduğu için kendimi belli bir konuma çok layık görebilirim. Ama bilinçaltımda beş yaşındayken babamın iflası ve ailemizin çektiği acıların deneyimi olabilir.

Bilinçaltımdaki mesaj şu olabilir: ‘Zengin olursam bir gün çok beter durumlara düşebilirim. Tıpkı babam gibi.’ Bu beter durumdan ve acılardan kendimi korumak için zengin olabileceğim durumları bir şekilde sabote edebilirim.

Bilinçaltını yeniden programlamanın NLP gibi hızlı bir yolu var. NLP zihnin işleyiş mekanizmasını kavrayan ve formatlayan insanlar tarafından geliştirildi.Bu yöntem, bedenin ve zihnin işleyiş mekanizmasını kolayca kavranır hale getirerek doğru kullanmayı öğretiyor.

Gereken alet edevata zaten doğal olarak sahipsiniz. Nasıl kullanacağınızı eğitimlerle yeniden ‘hatırlıyorsunuz.’

Doğa bunu bize zaten bahşetmiş. Hatırlamayı istemek bir seçim.

Afirmasyonların hakkını vererek yaparsanız bilinçaltını etkilersiniz elbette. Tabii bilinçaltında afirmasyonunuzla çelişkili temel bir kayıt (çekirdek inanç) olmadıkça. O zaman dileklerimizin sonucunu almak biraz daha uzun sürer.

İstek ve İhtiyaçlar

Bir şey dilemek, inşallahların, maşallahların ötesindedir. Evrensel yasa, ihtiyaçlarımız ile isteklerimizi ayırt etmeyi bilir. Çünkü vibrasyonları farklıdır. Çünkü ihtiyaçlarımız için çaba gösteririz. İsteklerimiz ise inşallahtır.

Aç insanın dileği yiyecek bulmaktır. Bu dilek onun fiziksel ihtiyacıdır. Bunun için oturduğu yerde oturup yiyeceğin kendisine gelmesini beklemez. Karnını doyurmak için elinden geleni yapar.

Her birimizin sadece fiziksel değil, duygusal, zihinsel, ruhsal ihtiyaçları var. İsteklerin çoğu ise egomuzun bitmez tükenmez iştahından kaynaklanır. İstekler egonun değil, ruhun ihtiyacıysa farkında olarak ya da olmayarak tüm enerjimizi ihtiyacımızı karşılamaya odaklarız.

İhtiyaç muhtaç olmak durumunun öncesinde yaşanan bir duygu durumudur. İhtiyaçlarımıza rağmen adım atmadığımızda muhtaç duruma düşeriz. Bu çok düşük bir varoluş frekansıdır. Muhtaçken, bizi sömüren insanları ve koşulları hayatımıza çekeriz.

Muhtaç olduğumuz anlarda değil, ihtiyaç duyduğumuz anlarda bizi aydınlığa götüren 'tesadüfler' karşımıza sıkça çıkar; tabii görmeyi ve değerlendirmeyi bilirsek.

Bilinçli Afirmasyon

Afirmasyon, bilinçaltı programlamasını bilinç boyutunda değiştirebilme gücüdür.

Negatif afirmasyon yaptığınızı fark ettiğiniz anda 'İptal, iptal' diyerek ağzınızdan çıkan sözü silebilirsiniz.

Afirmasyonu ilk yapmaya başladığınızda ağzınızdan çıkan sözlere siz de inanamazsınız. Çünkü bu cümleler henüz sizin 'gerçeğinize' yabancıdır. Ama her şeyde olduğu gibi tekrarlaya tekrarlaya bir süre sonra size tanıdık gelmeye başlar. Bir süre sonra da söylediklerinize inanır ve kendinize mal edersiniz. Bu kendinize sıkça söylediğiniz her şey için geçerlidir.

Örneğin 'Ben partnerimle sağlıklı, mutlu ve doyumlu bir ilişki yaşıyorum' onaylaması yaparken içinizden başka şeyler geçiyor olabilir. Yaptığınız afirmasyonla içsel tepkiniz birbiriyle çelişiyor olabilir.

BEN PARTNERİMLE sağlıklı, mutlu ve doyumlu bir ilişki yaşıyorum. Ben mi? Nerede bende o şans?

BEN PARTNERİMLE sağlıklı, mutlu ve doyumlu bir ilişki yaşıyorum. Benim istediğim partner ancak filmlerde olur.

BEN PARTNERİMLE sağlıklı, mutlu ve doyumlu bir ilişki yaşıyorum. Böyle bir şey olacağına inanmıyorum. Kim kaybetmiş ki ben bulayım?

BEN PARTNERİMLE sağlıklı, mutlu ve doyumlu bir ilişki yaşıyorum. Öff bu yaptığım çok aptalca geliyor.

BEN PARTNERİMLE sağlıklı, mutlu ve doyumlu bir ilişki yaşıyorum. Aynı sözü tekrarlayarak ideal ilişki yaratmak hiç inandırıcı değil.

BEN PARTNERİMLE sağlıklı, mutlu ve doyumlu bir ilişki yaşıyorum. İstediğim kişi karşıma çıksa beni istemez ki.

BEN PARTNERİMLE sağlıklı, mutlu ve doyumlu bir ilişki yaşıyorum.Galiba önce özsaygımı yükseltmem gerekiyor.

BEN PARTNERİMLE sağlıklı, mutlu ve doyumlu bir ilişki yaşıyorum.Bu dünyada harika ilişkiler yaşayan insanlar var. Ben böyle bir ilişkiye layık mıyım?

BEN PARTNERİMLE sağlıklı, mutlu ve doyumlu bir ilişki yaşıyorum. Kendimi geliştirmeli, kendime hak ettiğim değeri vermeliyim.

BEN PARTNERİMLE sağlıklı, mutlu ve doyumlu bir ilişki yaşıyorum. Hayır hak etmiyorum. Henüz değil! Ama annem babam gibi olmak zorunda değilim.

BEN PARTNERİMLE sağlıklı, mutlu ve doyumlu bir ilişki yaşıyorum. Belki. Benim neyim eksik? Neden olmasın?

BEN PARTNERİMLE sağlıklı, mutlu ve doyumlu bir ilişki yaşıyorum. Neden olmasın? Kendimi geliştirmem, eksiklerimi tamamlamam mümkün. Değişmek ve kendimi sevmek istiyorum.

BEN PARTNERİMLE sağlıklı, mutlu ve doyumlu bir ilişki yaşıyorum. İlk adım kendimi sevmeyi öğrenmek. Bunu başarabilirim. Öğrendiklerimi hayatıma uygulayabilirim.

BEN PARTNERİMLE sağlıklı, mutlu ve doyumlu bir ilişki yaşıyorum. Kendime inanmaya başlıyorum. Kendimi geliştirmek benim elimde. Olmak istediğim gibi bir insan olabilirim. Bunu başarabilirim.

İşte bu son cümleye gelmeden birçok insan vazgeçiyor. Çünkü istediğini söylediği şeye duygusal yatırım yapmıyor.Oysa son cümle afirmasyonun duyguyla birleşmeye başladığı andır. Düşüncelerin gerçeğe dönüşmesi için söylenenleri hissetmek şarttır.

Bir taraftan afirmasyon yaparken bir taraftan olumsuz şeyler düşünürsek kazanan kim olur dersiniz? Tabii ki olumsuz olan güçlüdür. Çünkü olumsuz düşünceler daha sık düşünüldüğü için hayata bakışın alışkanlık haline gelmiş inancıdır.

Bazı insanlar afirmasyonlarını günde bir kez yapar, sonra da tam zıttı afirmasyonlarla gün boyu şikayet ederler. Bu durumda kim kazanır dersiniz? Tabii ki şikayetler. Çünkü onlar duygu yüklüdür.

Afirmasyonları tekrar etmek sürecin bir bölümü. Günün geri kalanında ne yaptığınız önemli. Afirmasyonlar toprağa ekilmiş tohum gibidir. Bu tohumları olumsuzluğun zehirli suyuyla sulamayı sürdürürseniz tohumlar ölür.

Geleceğin Tohumları: Hayal Gücü

Zengin toprak bol ürün. Çorak toprak kıt ürün. Size mutluluk veren afirmasyonları ne kadar sık düşünürseniz, dilekleriniz o kadar çabuk gerçekleşir.

'Bolluk içinde yaşıyorum.' Derken cebinizde sadece üç beş kuruş olabilir, ev kirasını henüz ödeyememiş olabilirsiniz. O anda bolluk içinde yaşamak realitenizin zıttı olduğu için bu cümle zihninizde yapısal gerginlik yaratır.

Bu gerginlik yaratıcıdır. Her gerginlik yaratıcılık tohumunu içinde barındırır.

'Bolluk içinde yaşıyorum.' Afirmasyonu gelecekteki bolluk içindeki yaşamınızın tohumudur.

Bolluk içinde yaşamayı ifade ettiğiniz bir cümleyi her tekrarladığınızda zihin toprağına bir tohum daha ekiyorsunuz. Bu cümleyi hissederek mutlu bir şekilde söylediğinizde, kendinizi gerçekten bolluk içinde yaşarken hayal ettiğinizde tohumları ektiğiniz toprağı verimli hale getiriyorsunuz.

Zengin, verimli toprakta her filiz daha çabuk büyür. Hayal edip duyumsamak zihin tohumunun güneşi, toprağı, suyu, gübresidir.

İpucu 1

Afirmasyon cümlelerini pozitiften kurun. Zihin negatifi algılamaz.

Size, ‘ Masmavi deniz ve palmiye ağaçları düşünmeyin’ dediğimde gözünüzde masmavi deniz ve palmiye ağaçları canlanır.

Çocuğa ‘ Yaramazlık yapma’ dendiğinde o daha çok yaramazlık yapar.

İstemediğiniz şeyi değil, istediğiniz şeyi deklare edin.

‘Hasta olmak istemiyorum’ değil, ‘ Ben sağlıklıyım.’

‘Parasız olmak istemiyorum’ değil,

‘ Para yaşamıma bollukla akıyor.’

İpucu 2

Afirmasyonlarınızı daima şimdiki zaman kipiyle yapın: ‘Bolluk içinde yaşıyorum’ deyin, ‘ yaşayacağım’ değil. Evren her şeye evet der ve sadece şimdiyi bilir. ‘ Bolluk içinde yaşayacağım’ afirmasyonuna da evet der ve geleceğe ait bu isteği hep geleceğe atar. Çünkü bilinçaltı söylediğiniz şeyi yorumlamaz. Aslında bolluğu gelecekte değil şimdi istiyor, diye anlamaz. Bilinçaltı için ne söylüyorsanız odur.

Şimdiki zaman kullanmak zihinde yapısal gerginlik yaratır.

Yapısal gerginlik:

a) Yaratıcı fikirler üretir;

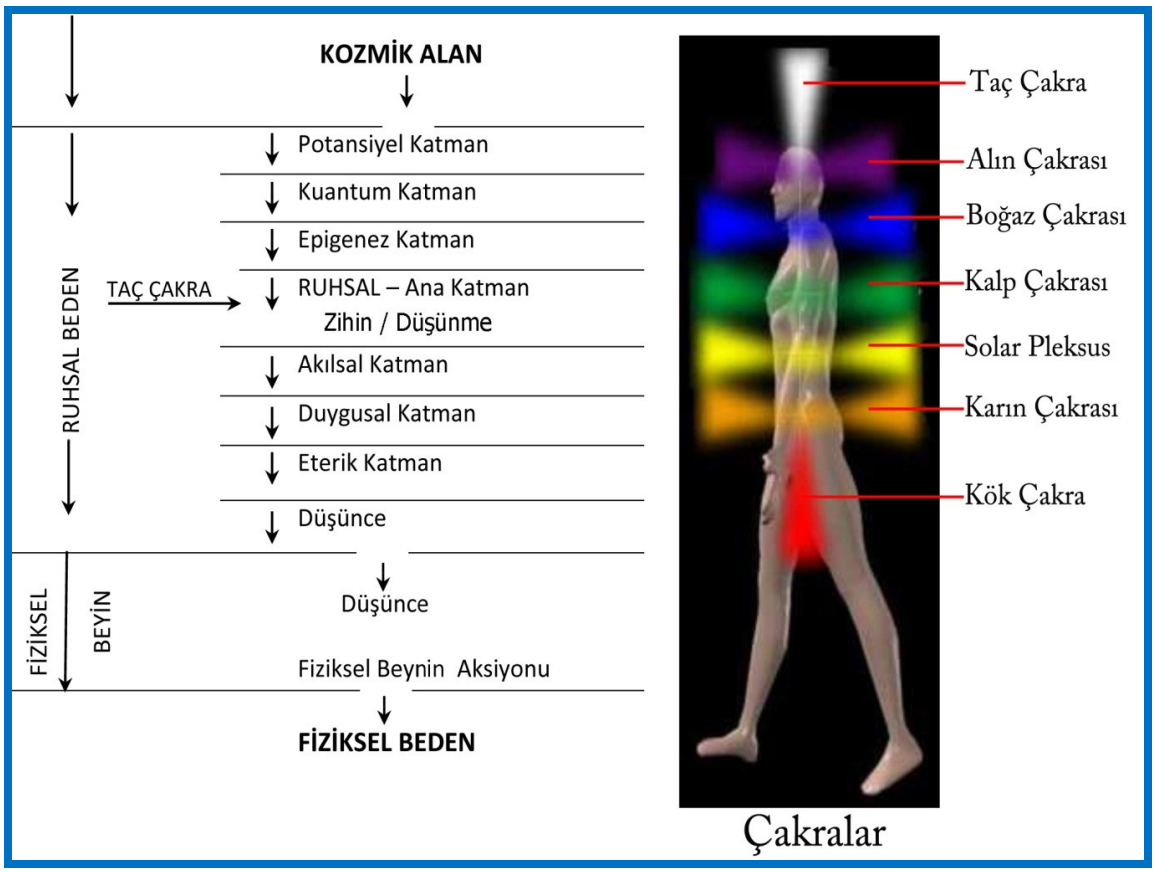
b) Algıyı genişletir;

c) Motivasyon sağlar.

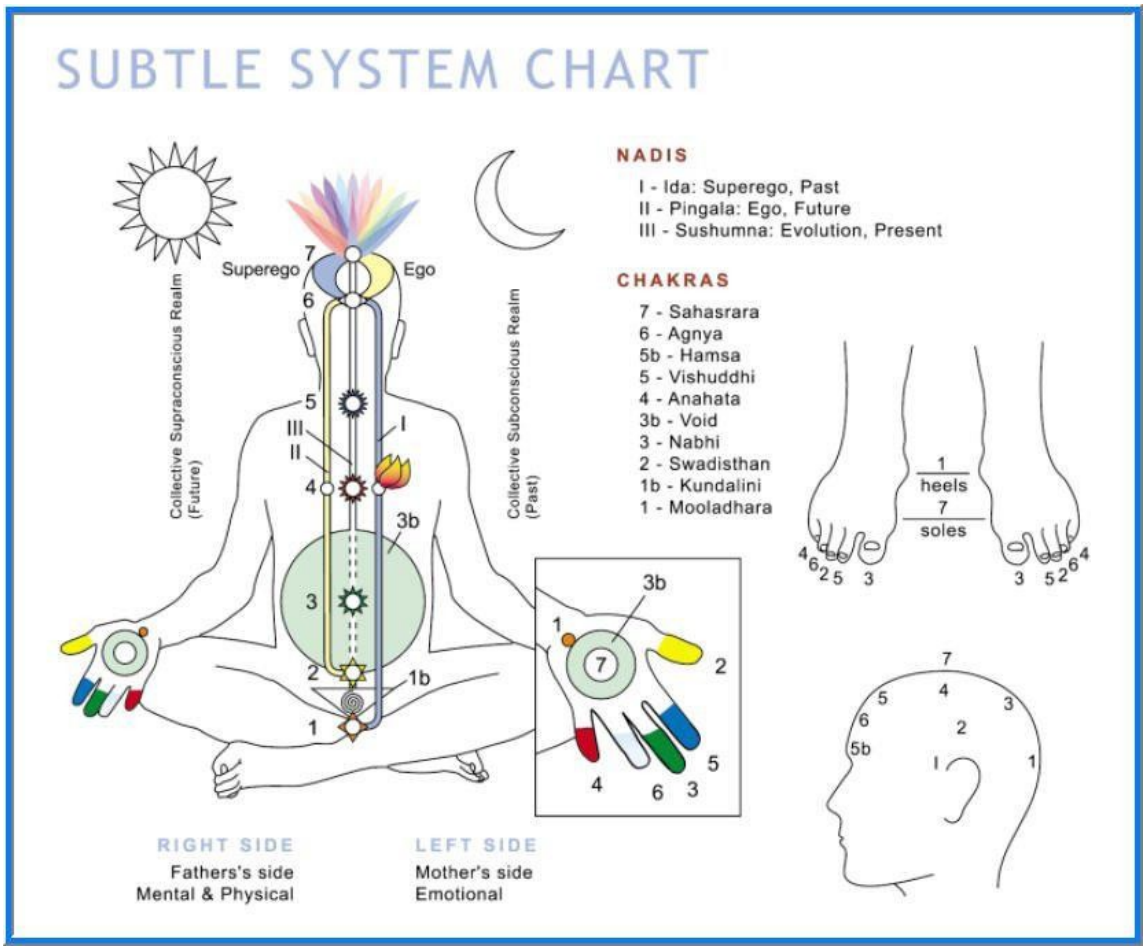
Afirmasyonun zihinde yarattığı yapısal gerginlik yaratıcı çözümlerle gevşer ve enerji açığa çıkar.

EK BÖLÜM-II

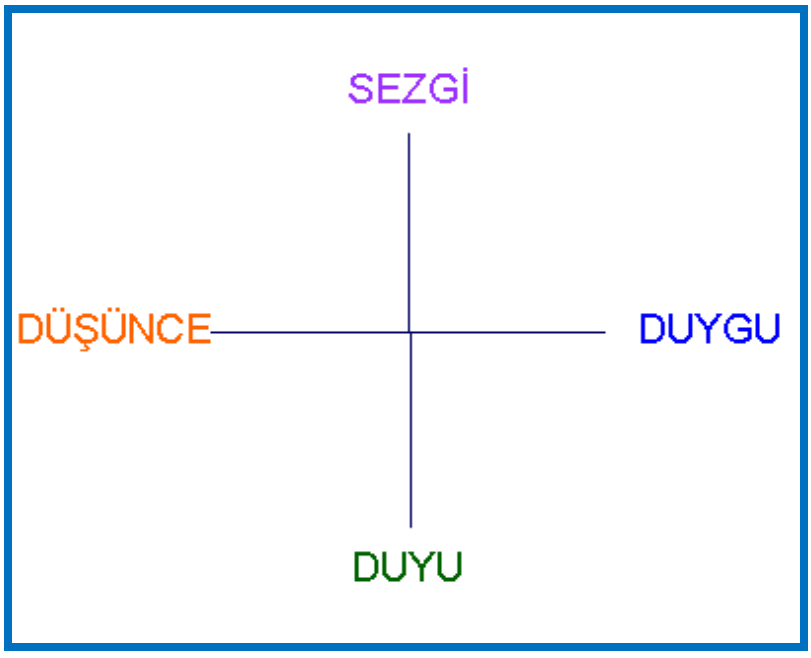
ÇAKRA TABLOLARI (CHAKRA CHARTS) VE VÜCUT SİSTEMLERİ (ŞAKRA) GRAFİKLERİ



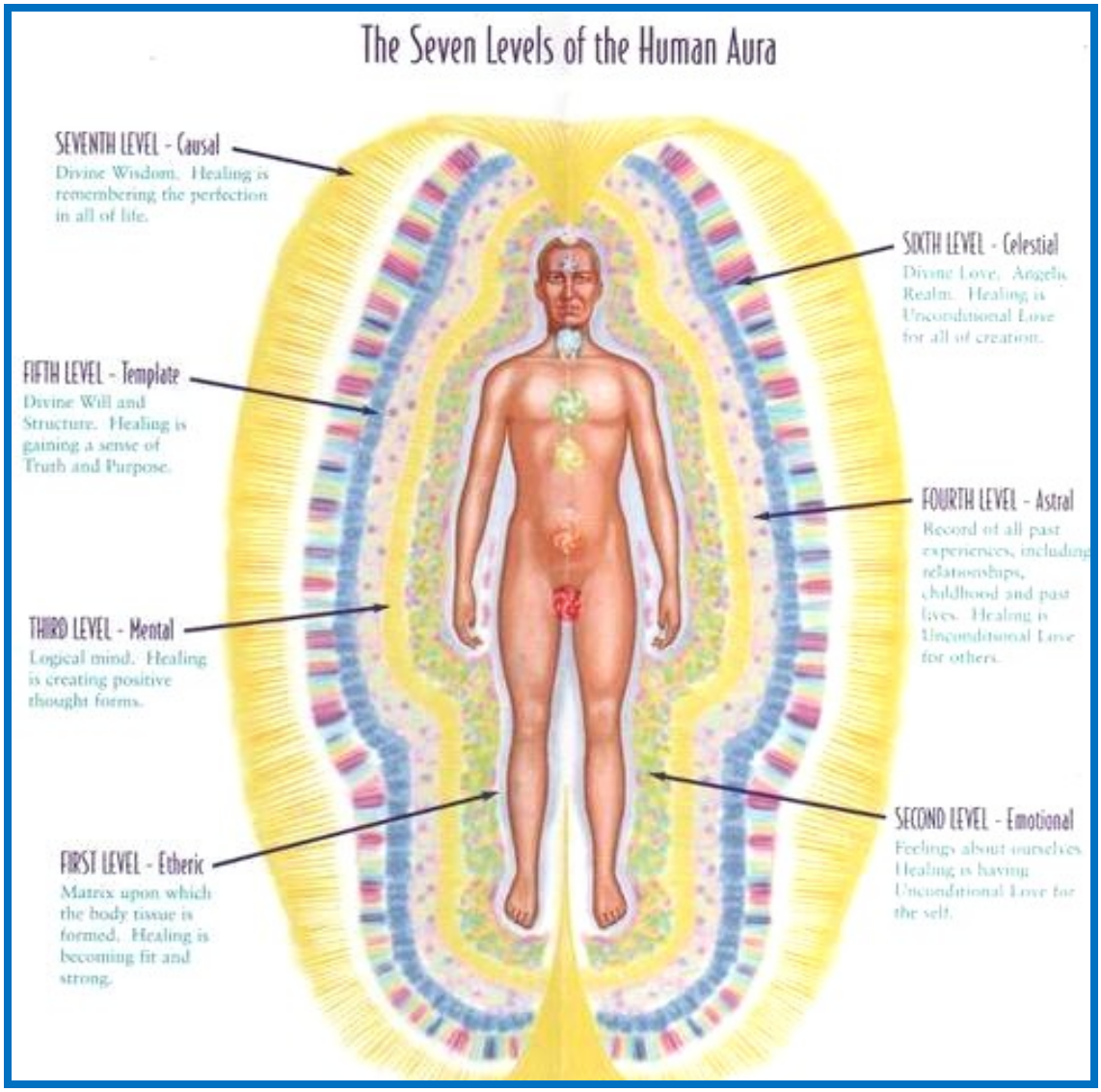
Tablo-I: Fiziksel bedenle kozmik çakra alanları arasındaki ilişkiyi gösteren diyagramlar.



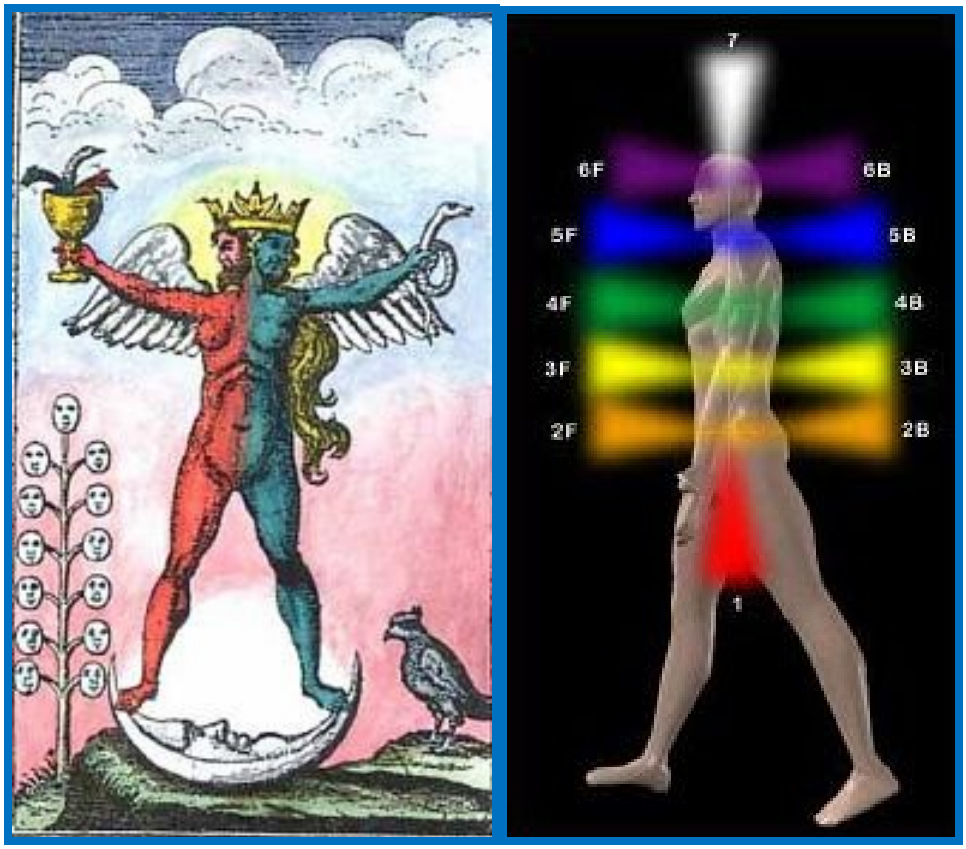
Tablo-II: Yedi temel çakra alanının vücuda göre dağılımını göstren diyagramlar.



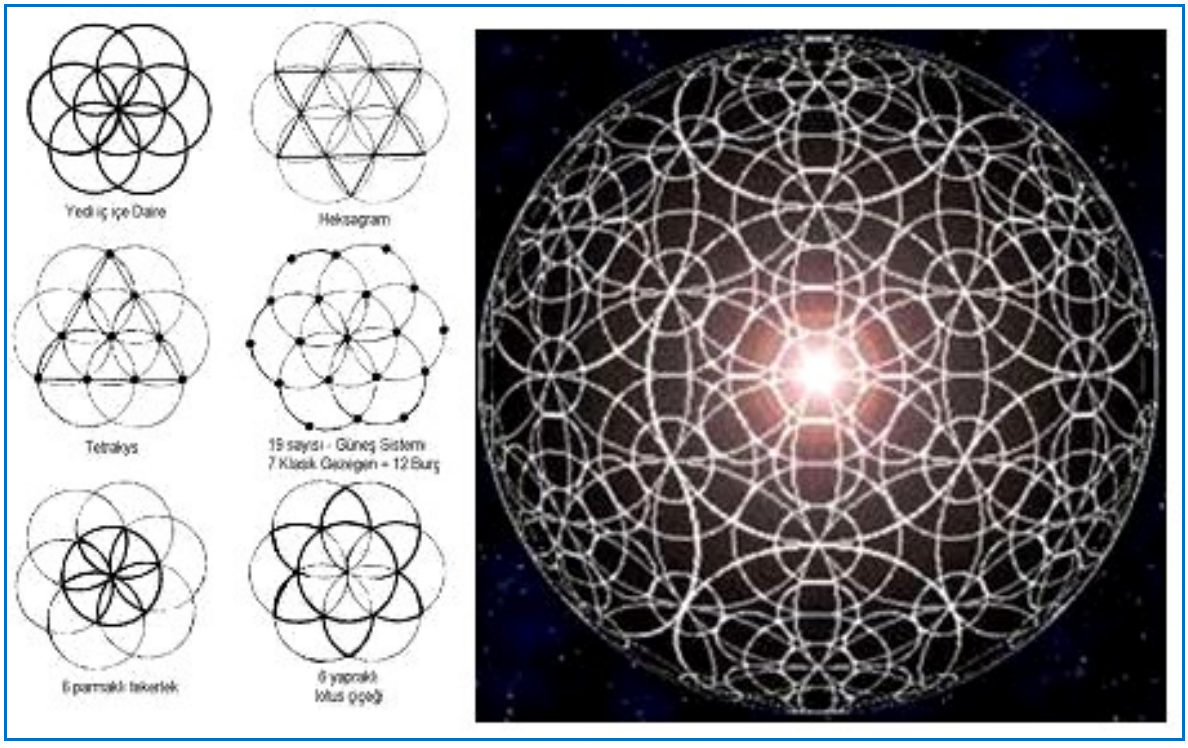
Tablo-III: Duyuların 4 kollu çakra diyagramı.


The Seven Levels of the Human Aura
SEVENTH LEVEL - Causal
Divine Wisdom. Healing is remembering the perfection in all of life.
SIXTH LEVEL - Celestial
Divine Love. Angelic Realm. Healing is Unconditional Love for all of creation.
FIFTH LEVEL - Template
Divine Will and Structure. Healing is gaining a sense of Truth and Purpose.
FOURTH LEVEL - Astral
Record of all past experiences, including relationships, childhood and past lives. Healing is Unconditional Love for others.
THIRD LEVEL - Mental
Logical mind. Healing is creating positive thought forms.
SECOND LEVEL - Emotional
Feelings about ourselves Healing is having Unconditional Love for the self.
FIRST LEVEL - Etheric
Matrix upon which the body tissue is formed. Healing is becoming fit and strong.

Tablo-IV: İnsan vücudunun 7 temel Aura diyagramını gösteren tablo.

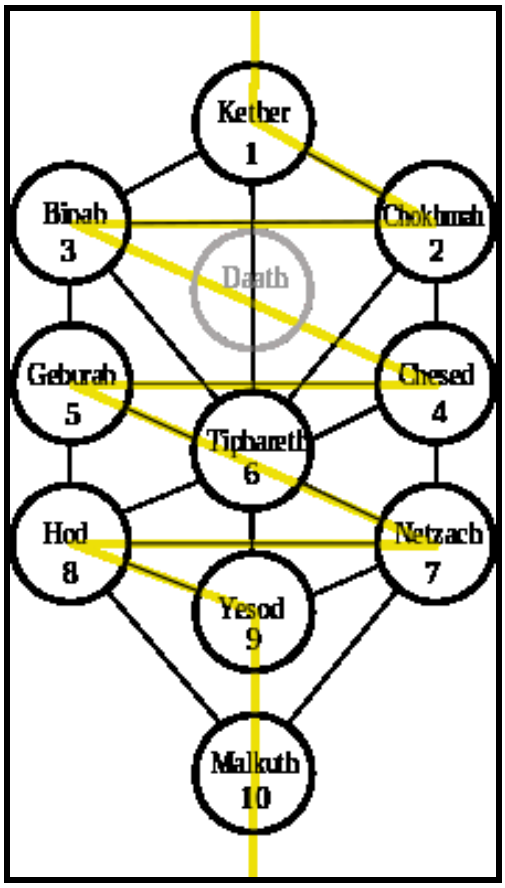


Tablo-V: Çakraların renk dağılımı ile kadim öğretide çarka ağacının simgesi.

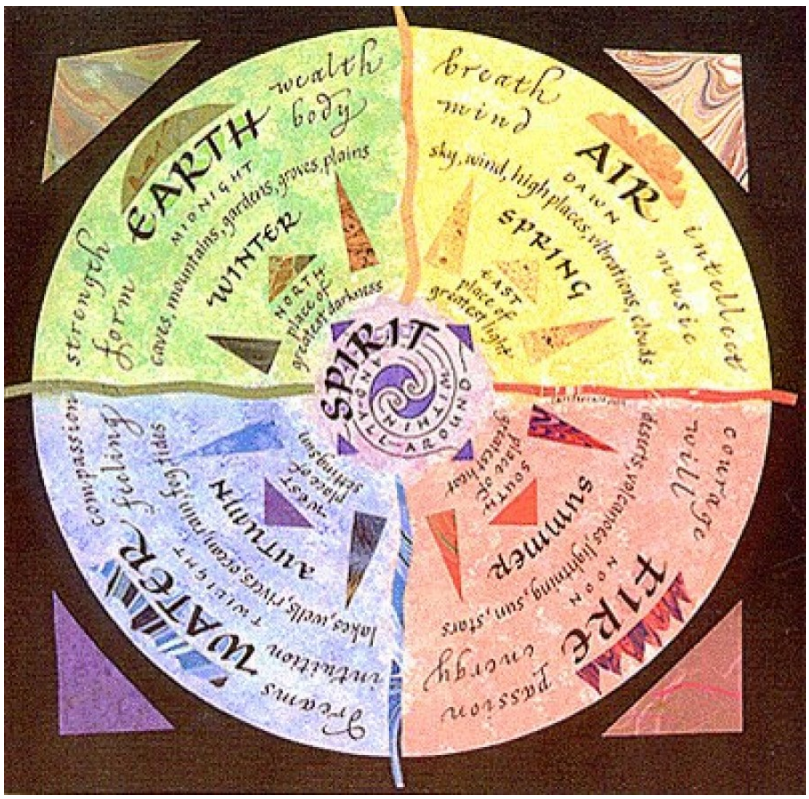


Tablo-VI: Geometrik çakra yapı biçimler tedradlar.

Tablo-VII: Rüya'da (Dream) Şakraların çalışmasını gösteren temsili bir tablo.

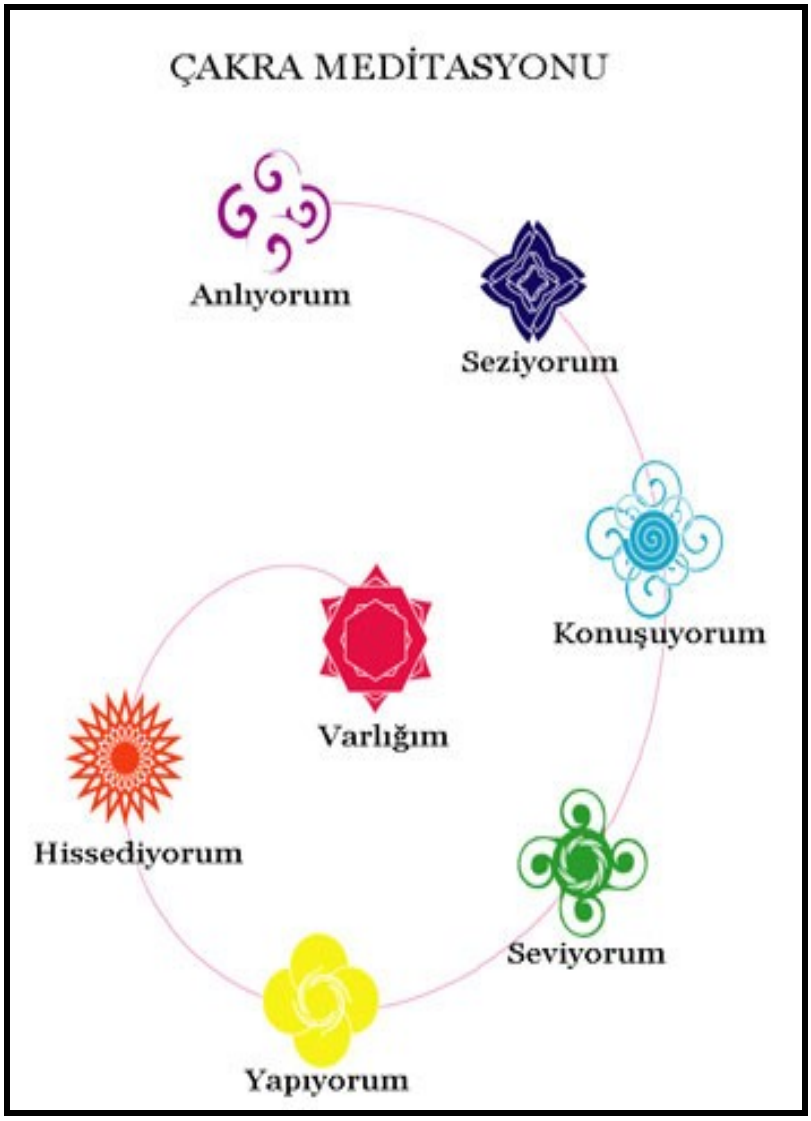


Tablo-VIII: Evrenin temel çakralarını sembolize eden 10+1=11 Boyutlu Sefiroth ağacı.



Tablo-IX: Platon'un 4 temel elementi.

Tablo-X: Burçların daire üzerinde dağılımı grafiği



Tablo-XI: Çakra meditasyonu grafiği